Jadikan Batinmu Seluas Samudra

(Make Your Mind an Ocean)

Oleh:

Lama Thubten Yeshe

Jadikan Batinmu Seluas Samudra

(Make Your Mind an Ocean)

Aspek-aspek Psikologi Buddhis

Yang Mulia Lama Thubten Yeshe

Tidak diperjualbelikan

Penerbitan PVVD
2008

Pustaka 31 Penerbitan PVVD

Jadikan Batinmu Seluas Samudra
Yang Mulia Lama Thubten Yeshe

Judul Asli
Make Your Mind an Ocean
Versi Inggris diedit oleh Nicholas Ribush

Penerjemah
Tim Penerbitan PVVD

Editor
Edy Suwito

Penyelaras Akhir
Nyanabhadra [Yeshe Zangpo]

Perancang Sampul
Lilia Wati

14.5 cm x 21 cm ; viii+ 92 hlm.
Cetakan I : 3.000 buku

Penerbitan PVVD
Vihara Vimala Dharma
Jl. Ir. H. Djuanda No.5 Bandung 40116 - Jawa Barat
Telp. (022) 4238696
e-mail: penerbitanpvvd@yahoo.com

Daftar Isi

Pengantar dari Penerbit

Namaste svati hottu,

Bertemu dan belajar dharma dari seorang guru besar merupakan berkah mulia. Untuk bertemu seorang guru besar tidaklah mudah. Namun, kita masih dapat belajar dari guru besar melalui catatan dharma yang telah diberikannya.

Buku "**Jadikan Batinmu Seluas Samudra**" merupakan buku dharma bermutu yang dibabar oleh seorang guru besar dari Tibet, yakni Lama Thubten Yeshe. Lama Yeshe menyampaikan beberapa topik mengenai batin selama tur dunia kedua Beliau bersama Lama Zopa Rinpoche pada tahun 1975 di beberapa universitas ternama Australia. Pembabaran Dharma ini disampaikan secara sederhana dan terperinci serta dilengkapi dengan tanya jawab dari peserta.

Lama Yeshe menyampaikan peranan batin dalam seluruh hidup kita. Batin adalah "kunci hidup". Apa yang kita cari dan perjuangkan dalam hidup ini dipengaruhi oleh batin. Kebahagiaan hidup tergantung pada faktor batin kita; pikiran, emosi dan pandangan hidup. Jadi, bahagia atau tidak bahagia datang dari batin, bukan dari benda atau orang lain. Kondisi batin mempengaruhi cara hidup dan cara kita berhubungan dengan orang lain. Selama tidak memahami bagaimana batin itu bekerja, kita akan terus mengalami hal buruk dan menderita. Oleh karena itu, kita perlu mengolah batin kita sehingga dapat melihat sifat dasar batin. Dengan cara ini, kita akan memperoleh kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia serta hiduppun menjadi 'terbebas' di manapun kita berada.

Semoga buku yang sedang Anda baca ini membantu latihan pengolahan batin Anda menuju kebahagiaan sejati.

Selamat membaca dan semoga semua makhluk berbahagia.

Bandung, Juni 2008

Penerbitan PVVD

Pengantar dari LYWA

(Lama Yeshe Wisdom Archive's)

Dalam buku pertama dari Lama Yeshe Wisdom Archive's (LYWA), yakni *Becoming Your Own Therapist*, saya menyebutkan kualitas unik cara Lama Yeshe memberikan ceramah. Buku *Make Your Mind an Ocean* – **Jadikan Batinmu Seluas Samudra** membuktikan kembali begitu keunikan itu.

Ceramah Dharma dalam buku ini berisi topik-topik umum tentang batin yang disampaikan Lama Yeshe ketika tur dunia kedua bersama Lama Zopa Rinpoche pada tahun 1975. Suatu berkah besar bagi saya karena memperoleh kesempatan untuk mendampingi mereka sepanjang perjalanan serta mengikuti semua ceramah Dharma. Sebagian besar peserta yang hadir adalah mereka yang masih cukup asing dengan ajaran Buddha dan sebelumnya mereka tidak pernah melihat seorang Lama dari Tibet, keadaan yang cukup berbeda dengan apa yang kita lihat sekarang ini. Sebagaimana yang biasa terjadi, kebijaksanaan tanpa batas Lama bersinar menyusup semua penjuru, ajaran-ajaran beliau tetap relevan hingga saat ini.

Terdapat dua ceramah Dharma yang disampaikan dalam kuliah siang di Universitas Melbourne dan Universitas Latrobe – Australia. Penyampaian Dharma ketiga (Segala Sesuatu Berasal dari Batin) diselenggarakan sedikit terlambat, sehingga Lama Yeshe tidak punya waktu yang cukup untuk mengadakan sesi tanya jawab, sesungguhnya sesi tanya jawab inilah adalah sesi favorit Lama. Bab "*Jadikan Batinmu Seluas Samudra – Make Your Mind an Ocean*" merupakan ceramah pada malam hari yang berisi topik umum dan dihadiri ratusan orang.

Namun bagian yang paling menarik, barangkali adalah "*A Buddhist Approach to Mental Illness - Pendekatan Buddhis terhadap Penyakit Mental*". Di bagian ini, Lama bertemu dengan sekelompok

psikiater di Rumah Sakit Prince Henry, pada saat tersebut penyampaian dharma berkolaborasi dengan Sekolah (Fakultas) Kesehatan – Universtas Monash. Sebelumnya Universitas Melbourne telah menjalin kerja sama dengan Rumah Sakit Prince Henry, saya belajar kedokteran klinis di Rumah sakit Prince Henry dan bekerja di tempat yang sama selama beberapa tahun setelah lulus. Jadi, beberapa psikiater yang bertemu dengan Lama pada siang tersebut merupakan mantan guru dan kolega saya, dan terlepas dari semua itu, saya tertarik untuk melihat reaksi mereka terhadap transformasi luar diri saya (pada saat itu saya adalah seorang anggota sangha monastik). Beberapa tahun kemudian, rumah sakit tersebut diruntuhkan; waktu terakhir saya menyetir mobil melewati gedung itu, yang ada hanyalah sebidang tanah berlubang besar, suatu simbol yang menunjukkan perubahan besar sejak "hari yang menentramkan" itu. Bagaimanapun juga, dokter-dokter itu senang bertemu dan berdiskusi dengan Lama Yeshe, ini merupakan titik awal pertukaran pengetahuan kesehatan mental antara dunia Barat dan ajaran Buddha.

Saya sungguh senang karena teman-teman Penerbitan PVVD menerbitkan buku yang cukup populer ini dalam edisi bahasa Indonesia dan semoga akan ada lebih banyak lagi buku yang diterbitkan nanti.

Terima kasih.

Nicholas Ribush, MB, BS
Melbourne – Australia

Ungkapan Terima Kasih

Terima kasih sebesar-besarnya kepada Yang Mulia Lama Thubten Yeshe (Alm.), kami dedikasikan penerbitan buku ini kepada Beliau. Terima kasih kepada Bapak Nicholas Ribush di *Lama Yeshe Wisdom Archive* yang memberikan izin terbit untuk free distribution.

Terima kasih kepada Samanera Nyanabhadra yang telah melakukan penyuntingan bahasa dalam buku ini, sehingga mudah dipahami oleh pembaca tanpa kehilangan makna yang ingin disampaikan oleh penulis.

Terima kasih kepada tim Penerbitan PVVD 2004 yang memulai penerjemahan buku ini. Terima kasih juga kepada teman-teman Penerbitan PVVD 2005 dan 2006 yang melanjutkan proyek buku ini, Edy Suwito, Melva Yolla, Andi Setiawan dan segenap teman-teman PVVD serta ketua PVVD Joni Wintarja (2007-2008) dan Ratana Surya (2008-2009) yang ikut serta mendukung penerbitan buku ini. Terima kasih juga kepada Lilia Wati yang telah mendesain sampul buku ini dengan menarik.

Terima kasih kepada para donatur yang telah membantu terbitnya buku ini. Melalui buku ini, semoga kita semua dapat ikut serta dalam memutarkan roda dharma demi kebahagiaan semua makhluk.

Terakhir, ungkapan terima kasih kami sampaikan kepada Anda, pembaca buku ini, yang telah memungkinkan buku ini menjadi berharga dan bermanfaat; serta kepada semua makhluk yang telah memberi dukungan secara langsung maupun tidak langsung hingga terbitnya buku ini.

Semoga semua makhluk yang terlahir maupun belum terlahir memperoleh manfaat Dharma dan memperoleh kebahagiaan dalam kehidupan ini maupun kehidupan mendatang.

Terima kasih,
Penerbitan PVVD

Dedikasi

Dengan jasa kebajikan yang terkumpul dari menyiapkan, membaca, merenungkan, dan berbagi buku ini dengan sesama, semoga semua guru Dharma berumur panjang dan sehat selalu, semoga semua Dharma menyebar luas ke seluruh jagat raya tanpa batas, dan semoga semua makhluk dengan cepat mencapai pencerahan.

Di alam kehidupan manapun, negara, wilayah, atau tempat di manapun buku ini berada, semoga tidak ada peperangan, kekeringan, kelaparan, penyakit, luka, ketidakharmonisan, ataupun kesedihan, semoga yang ada hanyalah kemakmuran, semoga segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan mudah, dan semoga semuanya akan dibimbing hanya oleh guru Dharma yang berkualitas, dapat menikmati kegembiraan Dharma, memiliki cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk, serta hanya menguntungkan dan tidak pernah menyakiti satu sama lain.

Batinmu, Agamamu

Semoga siapapun yang mengenyam ajaran kebijaksanaan Buddha akan memperoleh karma baik untuk terlahir di alam kebahagiaan, segera membangkitkan bodhicitta, dan mencapai Penerangan Sempurna demi semua makhluk.

1
Batinmu, Agamamu

Ketika saya berbicara tentang batin[1], bukan hanya batinku saja, atau perjalananku. Saya sedang membicarakan batin semua makhluk hidup di alam semesta ini.

Cara kita melakoni kehidupan, cara kita berpikir—seluruh energi tercurahkan pada kepuasan materi. Kita menganggap objek-objek indriawi sebagai yang paling penting dan secara materialistis melakukan kegiatan apa pun demi membuat diri kita bahagia, tenar, dan terkenal. Meskipun kecenderungan ini datang dari batin, kita sepenuhnya sibuk oleh objek-objek eksternal sehingga tidak pernah melihat ke dalam diri, kita tidak pernah bertanya mengapa hal-hal demikian begitu menyita perhatian.

Selama kita hidup, batin adalah bagian yang tak terpisahkan dari kita. Sebagai efeknya kita selalu merasa senang dan kecewa. Bukanlah badan jasmani kita yang merasa senang dan kecewa, namun batin kita- sistem kerja batin yang tidak pernah kita mengerti. Oleh sebab itu, kadang-kadang kita perlu melihat diri kita dengan teliti–bukan hanya badan jasmani saja, tetapi juga meneliti batin

1. Skt. Citta; Tib. *sems*; bagian non fisik yang bekerja sama dengan bagian fisik untuk menjalankan fungsi kognisi, peng-artian, pemaknaan, pemikiran, dan sebagainya.

kita. Dengan tidak disangka-sangka, batin kita yang selalu menitah kita untuk melakukan sesuatu. Kita seharusnya mengerti psikologi diri kita sendiri atau dalam istilah keagamaan barangkali kita sebut sebagai sifat asli dalam diri kita. Apa pun istilahnya, kita perlu mengenali batin kita.

Jangan merasa bahwa memeriksa dan mengenali sifat sesungguhnya batin kita hanya sebagai suatu cara hidup orang Timur. Pandangan demikian tidaklah tepat. Namun itu adalah perjalananmu. Bagaimana kamu bisa memisahkan badan jasmanimu, atau gambaran tentang dirimu dari batinmu? Itu tidak mungkin. Kamu menggangap dirimu adalah orang yang merdeka, bebas untuk jalan-jalan mengelilingi dunia, dan menikmati segalanya. Meskipun kamu merasakan demikian, sebenarnya kamu tidak bebas. Saya bukan mengatakan bahwa kamu berada di bawah kendali orang lain. Batinmu sendiri yang tidak terkendalikan dan kemelekatan yang menindasmu. Apabila kamu mengetahui bagaimana kamu menindas dirimu sendiri, maka batin yang tidak terkendalikan itu akan hilang. Mengenali batinmu sendiri adalah solusi semua masalahmu.

Suatu hari, dunia ini tampak begitu indah; kemudian hari berikutnya tampak begitu mengerikan. Bagaimana mungkin kamu bisa berkesimpulan demikian? Secara ilmiah, dunia ini tidak mungkin berubah sedemikian drastis. Batinmu yang menyebabkan munculnya pendapat seperti itu. Ini bukanlah dogma agama; kesenangan dan kekecewaanmu bukanlah dogma agama. Saya tidak sedang membicarakan tentang agama; saya sedang membicarakan caramu melakoni kehidupan sehari-hari, yaitu sesuatu yang membawa kesenangan dan kekecewaan. Orang lain dan

lingkunganmu tidak berubah drastis; tetapi batinmu yang berubah. Semoga kamu bisa mengerti.

Sama halnya ketika seseorang berpikir bahwa dunia begitu indah dan semua orang begitu menakjubkan dan ramah, sementara yang lain berpikir bahwa segalanya dan semua orang begitu menakutkan. Siapa yang benar? Bagaimana kamu menjelaskan dua pendapat itu secara ilmiah? Itu hanyalah proyeksi dari batin individual mereka terhadap dunia indriawi. Kamu berpikir, "Hari ini seperti begini, besok seperti begitu; laki-laki ini adalah seperti ini; perempuan itu adalah seperti itu." Tetapi dimanakah ada perempuan yang tidak pernah berubah dan selamanya cantik jelita? Lelaki manakah yang selamanya tampan? Semua ini tidak nyata—semua itu hanyalah khayalan batinmu saja.

Jangan berharap objek material dapat memuaskanmu atau membuat kehidupanmu sempurna; itu tidak mungkin. Bagaimana mungkin kamu bisa terpuaskan oleh begitu banyak jumlah objek material? Bagaimana caranya bercinta dengan ratusan orang berbeda dapat memuaskanmu? Itu tidak akan pernah terjadi. Kepuasan sesungguhnya datang dari batin.

Jika kamu tidak mengetahui psikologi dirimu sendiri; kamu bisa saja mengabaikan kejadian-kejadian yang sedang berlangsung dalam batinmu, sampai pada suatu titik batinmu terganggu dan kamu benar-benar menjadi tidak waras. Orang menjadi tidak waras karena tidak adanya kebijaksanaan[2] dalam dirinya. Tidak adanya kebijaksanaan ini disebabkan

---

2. Skt. Prajña; Tib. *shes rab*; indra mental (akal budi) yang mampu berfungsi untuk memahami dengan tepat dan akurat, arif bijaksana, pandai, hati-hati, cermat.

oleh ketidakmampuan mereka untuk meneliti batin mereka sendiri. Mereka tidak bisa menjelaskan diri mereka sendiri; mereka tidak tahu bagaimana cara berbicara kepada diri mereka sendiri. Sehingga mereka terus-menerus disibukkan oleh semua objek eksternal, sementara di dalam batin mereka sedang mengeropos sampai akhirnya retak. Mereka mengabaikan dunia yang ada dalam diri mereka. Sehingga batin mereka secara keseluruhan bersatu dengan ketidaktahuan[3] yang seharusnya semua ini menjadi kekuatan untuk melakukan analisis diri dan menjadikan kita sadar. Periksalah sikap mentalmu. Jadilah ahli terapi bagi dirimu sendiri.

Kamu orang cerdas; kamu tahu bahwa objek-objek materi saja tak dapat memuaskanmu. Namun, kamu tidak harus memulainya dengan perjalanan religius yang emosional untuk memeriksa batinmu sendiri. Sebagian orang berpikir bahwa analisis diri seperti ini adalah sesuatu yang berkaitan dengan spiritual atau religius. Tidaklah penting untuk mengklasifikasikan dirimu sebagai pengikut dari agama atau filsafat ini ataupun itu, atau menempatkan dirimu dalam kategori agama tertentu. Seandainya kamu ingin berbahagia, kamu perlu memeriksa caramu melakoni kehidupan ini. Batinmu adalah agamamu.

Sewaktu kamu meneliti batinmu, janganlah mencari-cari alasan ataupun memaksa. Santailah. Jangan kecewa ketika masalah-masalah muncul. Waspadalah terhadap masalah itu dan sadari dari mana semua itu muncul; kenalilah akarnya. Perkenalkan masalah-masalah itu kepada

---

3. Skt. Avidya; Tib. *ma rig pa*; tidak sanggup melihat realitas sebagaimana mestinya.

dirimu: “Seperti ini permasalahannya. Bagaimana hal itu menjadi suatu masalah? Batin seperti apa yang telah membuatnya menjadi suatu masalah? Batin seperti apa yang merasakan bahwa itu adalah suatu masalah?” Ketika kamu memeriksa dengan teliti, masalah tersebut otomatis akan lenyap. Begitu sederhananya, bukan? Kamu tidak harus memercayai pada sesuatu. Jangan percaya apa pun! Dengan prinsip yang sama, kamu tidak bisa menyatakan bahwa, “Saya tidak percaya bahwa saya memiliki batin.” Kamu tidak dapat menolak batinmu. Kamu boleh berkata, “Saya menolak sesuatu yang berbau pandangan Timur”— Saya setuju akan hal itu. Namun, dapatkah kamu menolak dirimu sendiri? Dapatkah kamu menyangkal kepalamu, hidungmu? Kamu tak dapat menyangkal batinmu. Oleh karena itu, perlakukanlah dirimu dengan bijaksana dan cobalah untuk menemukan sumber sejati kepuasan.

Ketika kamu masih kecil, kamu mencintai dan mengidamkan es krim, cokelat, dan kue, serta berpikir, “Saat saya dewasa, saya akan memiliki semua es krim, cokelat, dan kue yang saya inginkan; lalu saya akan bahagia.” Sekarang kamu mempunyai banyak es krim, cokelat, dan kue sebanyak yang kamu inginkan, tetapi kamu merasa bosan. Karena hal itu tidak lagi membuatmu bahagia, kamu memutuskan untuk berusaha mendapatkan sebuah mobil, rumah, televisi, suami atau istri—barulah kamu akan bahagia. Sekarang kamu memiliki segalanya, tetapi mobilmu adalah masalahmu, rumahmu adalah masalahmu, suami atau istrimu adalah masalahmu, anak-anakmu adalah masalahmu. Kamu menyadari, “Oh, ini bukanlah kepuasan”.

Kalau begitu, apakah kepuasan itu? Renungkanlah semua ini secara batiniah dan periksalah; hal ini cukup penting. Periksalah kehidupanmu dari masa kanak-kanak hingga sekarang ini. Ini adalah meditasi analitis[4]: "Pada waktu itu batinku seperti itu; sekarang batinku seperti ini. Batinku telah berubah seperti ini dan seperti itu." Batinmu telah berubah berulang kali, namun sudahkah kamu mencapai suatu kesimpulan tentang apa yang benar-benar membuatmu bahagia? Interpretasi saya adalah bahwa kamu sudah tersesat. Kamu tahu jalanmu untuk berkeliling kota, bagaimana cara pulang ke rumah, di mana tempat untuk membeli cokelat, tetapi kamu tetap tersesat — kamu tak dapat menemukan tujuanmu. Periksalah dengan jujur — apakah benar demikian?

Buddha bersabda bahwa dari semua yang perlu kamu ketahui adalah siapakah kamu dan bagaimana kamu bisa eksis. Kamu tidak harus memercayai apa pun. Pahami dulu batinmu; bagaimana batinmu menjalankan fungsinya, bagaimana kemelekatan dan hasrat muncul, bagaimana ketidaktahuan muncul, dan dari mana emosi-emosi itu datang. Hal itu saja sudah cukup untuk mengetahui sifat asli dari semuanya; hal itu saja dapat memberimu kebahagiaan dan kedamaian. Sehingga hidupmu dapat sepenuhnya berubah; segalanya dapat berubah haluan. Apa yang pernah kamu interpretasikan sebagai sesuatu yang mengerikan dapat berubah menjadi indah.

---

4. Tib. *dpyad sgom*; meditasi yang melibatkan perenungan dengan bantuan prajna, satu dari aspek intelektual untuk menganalisa sesuatu, mengambil keputusan, mencari tahu realitas sesungguhnya.

Seandainya saya berkata padamu bahwa semua kehidupanmu hanyalah untuk cokelat dan es krim, kamu mungkin berpikir bahwa saya ini tidak waras. Batin sombongmu akan berkata: “Tidak! Tidak!”. Tetapi selamilah tujuan hidupmu lebih dalam. Mengapa kamu ada di sini? Untuk menjadi benar-benar disukai? Untuk menjadi tenar? Untuk mengumpulkan harta kekayaan? Untuk menjadi menarik bagi semua orang? Bukan hiperbol[5]—namun, periksalah dirimu sendiri, kamu akan menyadarinya. Dengan memeriksa secara seksama, kamu dapat menyadari bahwa dengan mencurahkan seluruh hidupmu untuk mencari kebahagiaan melalui cokelat dan es krim benar-benar meluluh-runtuhkan arti kelahiran sebagai manusia. Burung dan anjing punya tujuan hidup yang sama. Bukankah cita-citamu dalam hidup ini seharusnya lebih tinggi daripada tujuan hidup anjing dan ayam?

Saya tidak bermaksud untuk menentukan jalan hidupmu, cobalah teliti. Lebih baik memiliki kehidupan yang utuh daripada hidup dalam ketidakteraturan mental. Hidup yang tidak teratur tidaklah berharga, tidak menguntungkan untuk dirimu maupun orang lain. Untuk apa kamu hidup — cokelat? Bistik? Mungkin kamu berpikir, “Tentu saja, saya tidak hidup untuk makan. Saya adalah orang terpelajar.” Tetapi pendidikan juga datang dari batin. Tanpa batin, apakah pendidikan itu, apakah filsafat itu? Filsafat hanyalah kreasi batin seseorang. Filsafat adalah beberapa pemikiran yang terangkai bersama-sama melalui cara tertentu. Tanpa

---

5. Hiperbola adalah ucapan atau ungkapan yang dibesar-besarkan untuk memperoleh efek tertentu.

batin tidak ada filsafat, doktrin, dan mata kuliah di universitas. Semuanya ini diciptakan oleh batin.

Bagaimana kamu memeriksa batinmu? Kamu hanya perlu memerhatikan bagaimana batin mencerap atau menginterpretasikan objek apa pun yang ditemukan. Amatilah perasaan-perasaan itu, seperti nyaman atau tidak nyaman yang muncul. Kemudian periksalah, "Ketika saya mencerap jenis pandangan seperti ini, perasaan seperti itu muncul, emosi seperti itu datang; saya membeda-bedakan dengan cara demikian. Mengapa?" Ini adalah cara untuk memeriksa batinmu. Sangat sederhana.

Ketika kamu memeriksa batinmu sendiri dengan akurat, kamu berhenti menyalahkan orang lain atas masalah-masalahmu. Kamu menyadari bahwa semua kesalahanmu datang dari batinmu yang tercemar dan keliru. Waktu kamu disibukkan oleh objek-objek material dari luar, kamu menuduh objek-objek itu dan orang lain sebagai penyebab atas masalah-masalahmu. Memproyeksikan pandangan yang keliru itu ke dalam fenomena eksternal membuatmu menderita. Ketika kamu mulai menyadari kekeliruan pandanganmu, kamu mulai menyadari sifat sesungguhnya batinmu sendiri dan mengakhiri masalah-masalahmu selamanya.

Apakah semua ini terlihat sangat baru untukmu? Tidak. Kapanpun kamu hendak melakukan apa pun, periksalah terlebih dahulu kemudian baru mengambil keputusan. Sebenarnya kamu sudah melakukan sebagaimana yang telah dijelaskan; saya tidak menciptakan ide baru. Perbedaannya adalah bahwa kamu tidak melakukannya dengan tepat. Kamu perlu memeriksa lebih sering lagi. Hal ini bukan

berarti duduk sendirian di pojok ruangan sambil memusatkan batin pada pusar—kamu dapat memeriksa batinmu sepanjang waktu, meskipun kamu sedang berbicara atau bekerja dengan orang lain. Menurutmu apakah memeriksa batin hanya untuk orang-orang yang mengikuti jalan hidup orang Timur saja? Jangan berkesimpulan demikian.

Sadari bahwa sifat sesungguhnya batinmu berbeda dari apa yang disebut daging dan tulang tubuh jasmanimu. Batinmu seperti sebuah cermin, memantulkan semuanya tanpa membeda-bedakan. Jika kamu memiliki pemahaman yang bijaksana, kamu dapat mengendalikan jenis pantulan yang masuk ke cermin batinmu. Jika kamu sepenuhnya mengabaikan apa yang sedang terjadi dalam batinmu, cermin itu akan memantulkan segala jenis sampah yang muncul di hadapannya—hal-hal yang membuatmu sakit secara psikologis. Kebijaksanaan pemeriksaanmu seharusnya mampu membedakan antara pantulan-pantulan yang bermanfaat dan pantulan yang membawa masalah psikologis. Akhirnya, ketika kamu menyadari sifat sejati dari subjek dan objek, semua masalah-masalahmu akan lenyap.

Beberapa orang merasa mereka adalah orang religius[6], tetapi apakah itu religius? Jika kamu tidak memahami sifat asli dirimu sendiri, tidak meraih pengetahuan kebijaksanaan, bagaimana kamu bisa disebut religius? Hanya gagasan bahwa kamu religius— "Saya seorang Buddhis, Yahudi, atau apa pun" — tidak membantu sama

6. Religius adalah bersifat atau bersangkut-paut dengan keagamaan.

sekali. Gagasan itu tidak membantu kamu; gagasan itu tidak membantu orang lain. Agar benar-benar dapat membantu pihak lain, kamu perlu mencapai pengetahuan kebijaksanaan.

Masalah terbesar umat manusia adalah masalah psikologi, bukan materi. Dari lahir sampai mati, manusia secara terus-menerus berada di bawah kendali penderitaan batin. Beberapa orang tak pernah mengawasi batin mereka ketika segala sesuatu berjalan lancar, tetapi ketika ada sesuatu yang tidak beres—sebuah kecelakaan atau beberapa pengalaman buruk saja—mereka langsung berseru, “Tuhan, tolonglah kami.” Mereka menyebut diri mereka sendiri adalah orang religius, pengakuan yang lucu sekali. Dalam kebahagiaan atau penderitaan, seorang praktisi yang taat akan tetap memelihara kesadaran terhadap Tuhan dan sifat sejati dirinya sendiri. Kamu tidak realistis dan juga tidak religius sedikitpun, jika ketika kamu sedang bahagia, dikelilingi oleh cokelat dan disibukkan oleh kesenangan duniawi, kamu bahkan melupakan dirimu sendiri, dan hanya berpaling kepada Tuhan ketika kejadian buruk melandamu.

Agama apa pun yang kita ketahui di dunia ini, interpretasi mereka terhadap Tuhan atau Buddha dan sebagainya hanya berisi kata-kata dan pikiran; hanya kedua hal ini. Oleh sebab itu, kata-kata tidak begitu berarti. Apa yang perlu kamu sadari bahwa segala sesuatu–baik dan buruk, tiap filsafat dan doktrin–berasal dari batin. Batin sangatlah dashyat. Oleh sebab itu, batin membutuhkan bimbingan yang kokoh. Sebuah pesawat jet yang kuat dan cepat membutuhkan seorang pilot yang mahir; pilot dari batinmu seharusnya adalah kebijaksanaan yang mengerti

sifat sejatinya. Dengan demikian, kamu dapat mengarahkan energi batinmu yang sangat kuat itu agar bermanfaat bagi kehidupanmu daripada membiarkannya lari tak terkendali seperti seekor gajah yang mengamuk, membinasakan dirimu sendiri dan orang lain.

Saya tidak perlu menjabarkannya lebih luas lagi. Tampaknya kamu mengerti intisari pembicaraan saya. Dialog singkat tampaknya lebih bermanfaat. Lontarkanlah pertanyaan; saya akan coba menjawabnya. Ingatlah bahwa kamu tidak harus setuju dengan apa yang saya jelaskan. Kamu perlu mengerti sikapku, batinku. Jika kamu tidak menyukai apa yang sudah saya katakan, silahkan bantah. Saya senang kalau ada orang yang berargumentasi dengan saya. Saya bukan diktator: "Anda semua seharusnya bertindak demikian; Anda semua seharusnya berbuat seperti itu." Saya tak berhak menyuruhmu melakukan apa pun. Saya memberikan saran-saran; apa yang saya harapkan adalah kamu memeriksanya. Jika kamu melakukannya, saya juga merasa puas. Jadi katakan padaku jika kamu tidak setuju dengan apa yang sudah saya jelaskan.

Tanya: *"Bagaimana Anda memeriksa batinmu? Bagaimana Anda melakukannya?"*

Lama: "Cara sederhana untuk memeriksa batinmu sendiri adalah menyelidiki bagaimana kamu mencerap segala sesuatu, bagaimana kamu menafsirkan pengalaman-pengalamanmu. Mengapa kamu memiliki begitu banyak perasaan yang berbeda mengenai pacarmu bahkan dalam waktu satu hari saja? Di pagi hari kamu merasa baik padanya, di siang hari kamu merasa agak bingung bersikap

kepadanya; mengapa begitu? Apakah pacarmu telah berubah sedemikian drastis dari pagi hingga siang hari? Tidak, tidak ada perubahan yang drastis, jadi mengapa kamu merasa begitu berbeda padanya? Itulah caranya untuk memeriksa."

T: *"Jika Anda tidak dapat memercayai batinmu untuk mengambil keputusan, dapatkah Anda membiarkan sesuatu dari luar yang melakukannya? Seperti mengatakan pada dirimu sendiri, 'Jika hal seperti itu terjadi, aku akan ke sini; jika sesuatu yang lain terjadi, aku akan ke sana'."*

L: "Sebelum kamu melakukan apa pun, kamu seharusnya bertanya kepada dirimu sendiri, mengapa kamu melakukan hal itu, apakah tujuanmu; rangkaian tindakan apa yang sedang kamu jalankan. Jika jalan di depan tampaknya bermasalah, seharusnya kamu tidak meneruskannya; jika jalan itu tampaknya baik, kamu mungkin dapat melanjutkannya. Pertama-tama, periksalah. Jangan bertindak tanpa mengetahui apa yang ada di balik itu."

T: *"Apakah seorang* ***lama***[7] *itu?"*

L: "Pertanyaan yang bagus. Dari sudut pandang masyarakat Tibet, seorang *lama* adalah seseorang yang benar-benar berpendidikan tinggi dalam wawasan internal dan mengetahui batin pada saat ini juga pada masa lalu dan masa depan. Berbicara secara psikologis, seorang *lama* dapat melihat dari mana ia datang dan ke mana ia akan pergi. Ia juga mempunyai kekuatan untuk mengendalikan dirinya sendiri dan kemampuan untuk memberikan saran psikologis

7. Skt. Guru; Tib. *bla ma*.

kepada orang lain. Masyarakat Tibet akan menganggap orang demikian sebagai seorang *lama*."

T: *"Di dunia Barat, siapa yang bisa disepadankan dengan seorang* ***lama****?"*
L: "Saya tidak tahu apakah di sini ada seseorang yang sepadan dengan *lama*. Orang itu dapat berupa kombinasi dari pendeta, ahli psikologi, dan dokter. Namun, seperti yang barusan saya jelaskan, seorang *lama* sudah menyadari sifat sejati dirinya sendiri dan batin orang lain serta dapat memberikan pemecahan sempurna terhadap masalah-masalah rohaniah orang lain. Saya bukan mengkritik mereka, tetapi saya meragukan bahwa banyak ahli psikologi Barat memiliki tingkat pemahaman yang sama dengan Buddhis mengenai batin atau masalah-masalah emosional yang dialami kebanyakan orang. Kadang-kadang mereka menawarkan sesuatu yang berkualitas rendah, penjelasan-penjelasan yang tak berbobot untuk masalah-masalah yang dihadapi kebanyakan orang, seperti, "Ketika kamu masih kanak-kanak ibumu melakukan ini, ayahmu melakukan itu…." Saya tidak setuju; itu tidak benar. Kamu tidak dapat melemparkan kesalahan ke orang tuamu atas masalah-masalahmu seperti itu.
Tentu saja, faktor-faktor lingkungan dapat menambah kesulitan-kesulitan, tetapi penyebab utama selalu berada di dalam dirimu; dasar masalahnya tidak pernah dari luar. Saya tidak tahu, tetapi mungkin para dokter di dunia Barat terlalu takut untuk menginterpretasikan hal-hal tersebut dengan cara ini. Saya juga telah bertemu banyak pendeta, beberapa diantara mereka adalah temanku, tetapi mereka

cenderung untuk tidak terlalu banyak mencampuri dengan ini dan itu. Daripada membicarakan batin, mereka cenderung untuk fokus pada cara-cara praktis untuk menyelesaikan ketidakpastian sehari-hari, mereka lebih menekankan pertimbangan-pertimbangan iman seperti Tuhan, keyakinan dan sebagainya. Namun, sekarang orang cenderung untuk bersikap skeptis[8] dan sering menolak bantuan yang dapat diberikan oleh beberapa pendeta."

***T:** "Bagaimana meditasi membantu Anda dalam mengambil keputusan?"*

L: "Meditasi membantu dalam mengambil keputusan karena membantu bukan suatu metode yang mengharuskanmu untuk memercayai sesuatu, tetapi lebih pada metode yang dapat kamu pergunakan untuk dirimu sendiri. Kamu memeriksa atau memerhatikan batinmu. Apabila seseorang mengganggumu dan egomu mulai terluka, daripada bereaksi, cobalah memerhatikan sejenak apa yang sedang terjadi. Pikirkan bagaimana suara yang keluar begitu saja dari mulut orang lain, terdengar oleh telingamu, dan menyebabkan sakit di lubuk hatimu. Apabila kamu merenungkan hal ini dengan mendalam, hal tersebut akan membuatmu tertawa; kamu akan melihat betapa menggelikannya bahwa hal yang sangat tidak penting seperti ini bisa membuatmu kesal. Kemudian masalahmu akan menghilang—*pop*! Hanya seperti itu. Dengan berlatih seperti itu, kamu akan menyadari bahwa melalui

---

8. Ragu-ragu dan kurang percaya terhadap keberhasilan suatu ajaran, metode, dan sebagainya.

pengalaman pribadimu—meditasi membantu dan menawarkan solusi yang memuaskan untuk menyelesaikan semua masalahmu. Meditasi bukanlah kata-kata, meditasi adalah kebijaksanaan."

***T: "Lama**, mohon jelaskan tentang karma[9]?"*

L: "Tentu saja, kamu adalah karma. Begitu sederhana. Sebenarnya, karma adalah istilah Sanskerta yang secara harafiah diterjemahkan sebagai sebab dan akibat. Apa artinya? Kemarin sesuatu terjadi di dalam batinmu; hari ini kamu mengalami akibatnya. Atau, lingkunganmu: kamu punya orang tua, kamu tinggal dalam situasi tertentu, semuanya mempunyai efek pada dirimu. Seiring kamu menjalankan hidup, setiap hari, segala sesuatu yang kamu lakukan, sepanjang waktu, dalam batinmu ada suatu rantai sebab dan akibat yang terus menerus, sebab dan akibat; itulah karma. Selama kamu berada dalam tubuhmu, berinteraksi dengan dunia indriawi, membedakan ini baik, ini buruk, batinmu secara otomatis membentuk karma, sebab dan akibat. Karma tidak hanya teori filsafat, karma adalah ilmu pengetahuan, pengetahuan Buddhis. Karma menjelaskan bagaimana kehidupan tumbuh berkembang; bentuk dan perasaan, warna dan sensasi, diskriminasi[10]; seluruh kehidupanmu, seperti apa dirimu, dari mana kamu datang, bagaimana kamu tetap hidup, hubunganmu dengan batinmu. Karma adalah penjelasan ajaran Buddhis secara ilmiah terhadap evolusi. Sehingga, meskipun karma adalah

---

9. Tib. *las*; berarti melakukan, bersifat melakukan sesuatu, berkaitan dengan suatu aksi.
10. Kemampuan untuk memilah-milah.

istilah Sanskerta, sebenarnya, kamu adalah karma, seluruh kehidupanmu dikendalikan oleh karma, kamu hidup di dalam medan energi karma. Energi kamu berinteraksi dengan energi yang lain, kemudian yang lain, dan yang lain, dan begitulah bagaimana seluruh kehidupanmu terkuak. Secara fisik dan batin, semua ini merupakan karma.

Oleh sebab itu, karma bukanlah sesuatu yang harus kamu yakini. Karena karakteristik sesungguhnya dari batin dan tubuhmu, kamu secara terus-menerus berputar melewati enam alam dalam samsara[11], tanpa memedulikan apakah kamu percaya karma atau tidak. Dalam alam indriawi ini, ketika segalanya datang bersama-sama—bumi, laut, dan keempat elemen (panas dan sebagainya)—mengakibatkan hasil dengan sendirinya; tidak perlu suatu kepercayaan untuk mengetahui kejadian itu. Sama halnya dalam alam semesta dalam dirimu, terutama ketika kamu sedang melakukan kontak dengan dunia indriawi; kamu sedang bereaksi secara terus-menerus. Sebagai contoh, tahun lalu kamu menikmati cokelat lezat dengan penuh kemelekatan, tetapi kamu tidak pernah lagi memakannya sejak itu, sehingga kamu sangat merindukannya: 'Oh, aku benar-benar menginginkan cokelat'. Kamu ingat pengalamanmu sebelumnya yang berkaitan dengan cokelat; memori itu menyebabkan kamu begitu mengidamkannya dan menginginkannya lebih banyak lagi. Reaksi terhadap pengalamanmu sebelumnya itu adalah karma; pengalaman

---

11. Skt. samsara; Tib. *khor ba*; batin yang terkontaminasi oleh racun mental dan ketidaktahuan, terlempar ke dalam siklus berputar lahir dan mati dari satu kehidupan ke kehidupan selanjutnya.

itu adalah penyebabnya, kerinduan itu adalah hasilnya. Sebenarnya hal tersebut cukup sederhana."

T. "Apa tujuan hidupmu?"
L: "Kamu tanya tujuan hidupku? Bagi saya, tujuan hidup adalah sesuatu hal yang perlu saya periksa sendiri, tetapi kalau saya harus menjawab, saya akan bilang tujuan hidupku adalah untuk mendedikasikan diriku sendiri sebanyak-banyaknya demi memberikan manfaat kepada pihak lain, sementara juga mencoba untuk memberi manfaat bagi diriku sendiri. Saya tak bisa bilang bahwa saya telah berhasil mencapainya, tetapi itu adalah tujuanku."

***T:** "Apakah batin itu berbeda dengan jiwa? Ketika Anda berbicara mengenai memecahkan masalah-masalah batin, apakah maksud Anda bahwa batinlah yang sedang bermasalah dan bukan jiwa?"*
L: "Secara filsafat, jiwa dapat diinterpretasikan dalam beberapa cara. Dalam ajaran Kristen dan Hindu, jiwa berbeda dengan batin dan dianggap sebagai sesuatu yang kekal dan berdiri sendiri. Menurut pendapatku, tidak ada hal seperti itu. Dalam istilah Buddhis, jiwa, batin atau apa pun yang kamu sebut itu selalu berubah, tidak kekal. Saya tidak benar-benar menarik garis pemisah jelas antara batin dan jiwa, tetapi dalam dirimu sendiri, kamu tidak dapat menemukan apa pun yang kekal atau berdiri sendiri. Mengacu pada masalah-masalah batiniah, jangan berpikir bahwa batin sepenuhnya negatif; batin yang tak terkendali yang merupakan sumber masalah. Apabila kamu mengembangkan jenis kebijaksanaan yang tepat dan dengan

cara demikian mengenali sifat sesungguhnya dari batin yang tak terkendali itu, batin itu akan menghilang dengan sendirinya. Tetapi selama kamu belum bisa melakukannya, batin yang tak terkendali itu akan menguasaimu sepenuhnya."

T: *"Saya sudah mendengar berkali-kali bahwa banyak orang Barat dapat menguasai filsafat Buddhis Tibet secara intelektual, tetapi mengalami kesukaran dalam mempraktikkannya. Filsafat itu masuk akal bagi mereka, namun mereka tidak dapat memadukannya dengan kehidupannya. Menurut Anda, apa hambatannya?"*
L: "Itu suatu pertanyaan yang luar biasa bagusnya, terima kasih. Buddhis Tibet mengajarkan kamu cara mengatasi batinmu yang tidak terpuaskan, tetapi untuk melakukannya, kamu perlu berjuang. Untuk menerapkan teknik-teknik itu, kamu perlu memadukannya ke dalam pengalaman pribadimu, kamu perlu melakukannya perlahan-lahan, secara bertahap. Kamu tidak dapat begitu saja melompat ke bagian paling akhir. Perlu waktu dan saya yakin bahwa kamu akan menghadapi berbagai kesulitan pada tahap awal. Apabila kamu melakukannya dengan tidak tergesa-gesa, kesulitannya akan berkurang seiring dengan berjalannya waktu."

T: *"Apa sifat sejati batin kita yang sesungguhnya dan bagaimana usaha kita untuk mengenalinya?"*
L: "Ada dua aspek dari sifat-dasar batin kita yaitu relatif dan absolut. Sifat relatif adalah batin yang mencerap dan yang berfungsi dalam dunia indriawi. Kita juga menyebutnya

batin dualistik karena gambaran persepsi “itu-ini” yang dimiliki batin ini sebenarnya selalu berubah secara alamiah. Bagaimanapun juga, dengan melampaui batin dualistik, kamu dapat menyatukan pandanganmu. Pada saat itu kamu menyadari sifat sejati yang absolut dari batin, yang benar-benar melampaui dualitas tersebut. Dalam berhubungan dengan dunia indriawi di kehidupan sehari-hari, dua hal selalu muncul. Munculnya dua hal tersebut selalu menciptakan suatu masalah. Seperti anak-anak, satu anak sendirian akan baik-baik saja, tetapi jika dua anak bersama selalu timbul masalah. Sama halnya, pancaindra kita mengintepretasikan dunia dan menyediakan informasi yang bersifat dualistik kepada batin kita, batin menggenggam erat pada pandangan itu, dan hal tersebut dengan sendirinya menyebabkan konflik dan ketidaktenangan. Ini benar-benar bertentangan dengan pengalaman kedamaian dan kebebasan dari dalam diri. Oleh sebab itu, dengan pencapaian melampaui hal itu, kamu akan mengalami kedamaian sempurna. Ini hanyalah jawaban singkat atas pertanyaanmu, dan mungkin tidak memuaskan, karena ini adalah suatu pertanyaan yang besar. Apa yang telah saya katakan hanyalah suatu pengenalan sederhana atas topik yang sangat mendalam ini. Bagaimanapun juga, jika kamu punya pengetahuan dasar atas pembahasan ini, jawabanku mungkin memuaskanmu.”

T: *“Ketika Anda memeriksa batinmu, apakah batinmu selalu memberitahukan kebenaran?”*
L: “Tidak, tidak selalu. Kadang-kadang justru konsep kelirumu yang menjawab. Kamu tidak seharusnya

mendengarkan batin kelirumu. Sebaliknya, kamu perlu memberitahukan pada dirimu sendiri, "Saya tidak puas dengan apa yang dikatakan oleh batin; saya menginginkan jawaban yang lebih baik." Kamu perlu terus memeriksa lebih dalam, sampai kebijaksanaanmu memberi tanggapan. Namun, merupakan sesuatu yang baik untuk bertanya; apabila kamu tidak bertanya, kamu tidak akan memperoleh jawaban apa pun. Tetapi kamu tidak seharusnya menanyakannya secara emosional, "Oh, apa ini, apa itu, apa ini? Saya perlu mencari tahu; Saya harus tahu." Jika kamu mempunyai sebuah pertanyaan, tuliskan; pikirkan hal itu dengan seksama. Secara bertahap jawaban yang benar akan datang. Hal tersebut membutuhkan waktu. Jika kamu tidak memperoleh jawaban hari ini, tempelkan pertanyaan itu di kulkasmu. Jika kamu bertanya dengan gigih, jawaban-jawaban pertanyaanmu akan muncul sendiri, meskipun kadang-kadang jawaban akan muncul dalam mimpi. Mengapa kamu akan memperoleh jawaban? Karena sifat sejati dirimu adalah kebijaksanaan. Jangan berpikir bahwa kamu adalah orang yang penuh dengan ketidaktahuan yang sudah tak ada harapan lagi. Manusia secara hakiki memiliki aspek positif maupun negatif."

***T:** "Apakah definisi Anda tentang guru?"*

L: "Seorang guru adalah seseorang yang mampu menunjukkan sifat sesungguh dari batinmu, dan dia tahu obat yang sesuai bagi masalah-masalah psikologismu. Seseorang yang tidak mengenali batinnya sendiri tidak akan bisa mengenali batin orang lain; oleh sebab itu, dia tidak dapat menjadi guru. Orang seperti itu tidak pernah bisa

memecahkan masalah-masalah orang lain. Kamu perlu sangat berhati-hati sebelum menjalin hubungan guru dan murid; di sekeliling ada banyak orang yang menyamar. Orang Barat kadang-kadang terlalu mudah percaya. Ketika seseorang datang dan berkata, "Saya seorang *lama*, saya seorang yogi[12]; saya bisa memberimu pengetahuan," dan pemuda Barat yang polos berpikir, "Saya yakin dia dapat mengajarkanku sesuatu. Aku mau menjadi pengikutnya." Hal ini benar-benar dapat menyeretmu ke dalam masalah. Saya pernah mendengar banyak kasus orang yang tertipu oleh para dukun. Orang Barat cenderung terlalu mudah percaya. Orang Timur lebih banyak bersikap skeptis. Tak perlu terburu-buru; santailah; periksalah."

T: *"Apakah kerendahan hati selalu menyertai kebijaksanaan?"*
L: "Ya. Sangat baik untuk menjadi serendah hati mungkin. Jika kamu dapat berprilaku baik dengan kerendahan hati dan kebijaksanaan sekaligus sepanjang waktu, kehidupanmu akan menjadi menyenangkan. Kamu akan menghormati setiap orang."

T: *"Apakah ada pengecualian untuk aturan tersebut? Saya pernah melihat poster-poster seorang pemimpin spiritual yang bertuliskan, 'Semua orang bersujud di kakiku'.*

---

12. Tib. *sngags pa*, Skt. mantrin, seorang praktisi tantra dalam mantrayana (aliran atau kendaraan mantra), umumnya merujuk pada praktisi umat biasa.

Dapatkah seseorang yang membuat pernyataan seperti itu disebut bijak?"

L: "Nah, sulit untuk menjelaskan hal seperti itu. Intinya adalah sedapat mungkin berhati-berhati. Pikiran kita itu aneh. Kadang-kadang kita meragukan hal-hal yang sebenarnya bermanfaat dan secara total menerima semua hal-hal yang seharusnya kita hindarkan. Cobalah untuk menghindari hal-hal ekstrem dan ikutilah jalur tengah, periksalah dengan kebijaksanaan, kemanapun kamu pergi. Itulah hal yang terpenting."

***T:** "Mengapa ada perbedaan antara orang Timur dan orang Barat sebagaimana yang Anda sebutkan tadi?"*

L: "Perbedaan-perbedaan tersebut mungkin tidak begitu berarti. Orang Barat mungkin secara intelektual sedikit lebih rumit, tetapi pada dasarnya semua manusia sama; umumnya kita semua ingin menikmati dan menyibukkan diri dengan kesenangan-kesenangan indriawi. Pada tingkat intelektual itulah karakter kita mungkin berbeda. Perbedaan-perbedaan dalam hubungan dengan guru sebagai panutan mungkin disebabkan karena orang Asia telah memiliki pengalaman yang lebih banyak dalam hal ini."

***T:** "Apakah mencapai kebijaksanaan di Barat lebih sukar daripada di Timur karena di Barat kita dikelilingi oleh terlalu banyak godaan, batin kita terlalu sibuk memikirkan masa lampau, masa depan, dan kita menghadapi begitu banyak tekanan? Haruskah kita menutup diri kita sendiri sepenuhnya?"*

L: “Saya tak dapat mengatakan bahwa meraih kebijaksanaan pengetahuan di Barat lebih sulit daripada di Timur. Sebenarnya, meraih kebijaksanaan, mengerti sifat sesungguhnya dirimu sendiri merupakan sesuatu yang bersifat personal. Kamu tak bisa mengatakan bahwa hal tersebut lebih mudah di Timur daripada di Barat. Kamu juga tidak bisa mengatakan bahwa untuk mengembangkan pengetahuan kebijaksanaan, kamu harus melepaskan kehidupan Barat yang materialistis. Kamu tidak harus melepaskan semuanya. Daripada secara drastis meninggalkan segala sesuatu, cobalah untuk mengembangkan pandangan, “Saya membutuhkan barang-barang ini, tetapi saya tak dapat mengatakan hanya barang ini saja yang aku butuhkan.” Masalah datang ketika nafsu keinginan dan kemelekatan menguasai batinmu dan kamu meletakkan semua keyakinanmu pada orang lain dan harta benda.

Objek-objek eksternal bukanlah masalah; masalahnya adalah batin yang sudah penuh dengan nafsu keinginan itu mengatakan padamu, “Saya tak dapat hidup tanpa ini.” Kamu dapat memiliki sebuah kehidupan yang luar biasa mewahnya tanpa melekat sedikit pun pada hartamu. Kesenangan yang kamu terima dari harta-harta itu akan jauh lebih besar jika kamu menikmatinya dengan tanpa dilandasi oleh kemelekatan. Jika kamu dapat mengaturnya, kehidupanmu akan menjadi lancar. Sebagai orang Barat, kamu memiliki kelebihan dalam memperoleh semua ini tanpa terlalu banyak usaha. Di Timur, kita benar-benar harus berjuang untuk mendapatkan sedikit kenyamanan materi. Sebagai hasilnya, ada suatu kecenderungan rasa melekat yang lebih

kuat atas harta kita, yang hanya menyebabkan penderitaan yang lebih besar. Jalur manapun yang ditempuh, kemelekatan selalu menjadi masalah. Cobalah secara simultan untuk menjadi terbebas dari kemelekatan pada saat memiliki semuanya."

Semoga saya telah menjawab semua pertanyaan-pertanyaanmu. Terima kasih atas perhatiannya.

Universitas Melbourne
Melbourne, Australia
25 Maret 1975

Pendekatan Buddhis terhadap Penyakit Mental

Ven. Lama Thubten Yeshe di *Lake Arrowhead,* California - 1975

2
Pendekatan Buddhis Terhadap Penyakit Mental

Saya dilahirkan di Lhasa, ibukota Tibet. Saya mengenyam pendidikan di Universitas Monastik Sera, satu dari tiga biara besar di Lhasa. Di sana mereka mengajarkan pada kita bagaimana mengakhiri masalah-masalah manusia—bukan hanya masalah-masalah yang dihadapi manusia dalam hubungannya dengan lingkungan eksternal, tetapi juga semua masalah mental dari dalam diri kita. Itulah yang saya pelajari — psikologi Buddhis; bagaimana menyembuhkan sakit mental.

Selama sepuluh tahun terakhir saya bekerja bersama dengan orang-orang Barat, melakukan eksperimen untuk mencari tahu apakah psikologi Buddhis juga bisa diterapkan dalam konteks berpikir orang Barat. Menurut pengalamanku, hal tersebut sangat efektif. Baru-baru ini, beberapa murid mengundang saya ke Barat untuk memberikan kuliah dan kursus meditasi, maka sekarang saya ada di sini.

Kami, para *lama* berpikir bahwa sebab utama permasalahan manusia berasal dari batin, bukan dari lingkungan luar. Tetapi, daripada berbincang-bincang

mengenai hal-hal yang terasa tidak ada hubungannya, barangkali lebih baik melontarkan pertanyaan-pertanyaan secara khusus sehingga saya bisa menyampaikan secara langsung hal-hal yang menurutmu paling menarik untuk didiskusikan.

***Dr. Stan Gold**: "**Lama**, terima kasih untuk kehadiran Anda. Saya akan memulai dengan pertanyaan, apa yang Anda maksud dengan 'sakit mental'?"*

Lama: "Yang saya maksudkan dengan sakit mental adalah jenis batin yang tidak melihat kenyataan; batin yang cenderung terlalu melebih-lebihkan atau memandang rendah kualitas seseorang atau objek yang dicerapnya, yang selalu menyebabkan masalah-masalah muncul. Di dunia Barat, tentu saja kamu tidak menyebutnya sebagai sakit mental, karena interpretasi psikologi Barat terlalu sempit. Jika seseorang sudah jelas terganggu secara emosional, kamu menganggapnya sebagai suatu masalah, tetapi jika seseorang memiliki ketidakmampuan yang sangat mendasar untuk melihat kenyataan dan mengerti sifat sesungguhnya dirinya sendiri, kamu tidak menganggapnya sebagai suatu masalah. Padahal tidak mengetahui sikap dasar mental dirimu sendiri adalah suatu masalah besar.

Masalah-masalah manusia bukan hanya sekedar penderitaan emosional atau hubungan yang tidak mulus. Sebenarnya, itu hanyalah masalah-masalah kecil. Seolah-olah seperti ada masalah yang seluas samudra, tetapi yang kita lihat hanyalah ombak-ombak kecil di permukaan. Kita menfokuskan pada hal tersebut—'Oh, ya, itu suatu masalah besar'—sementara mengabaikan penyebab yang sebenarnya,

yaitu ketidakpuasan batin manusia. Sulit untuk menyadarinya, orang sakit mental adalah mereka yang tidak menyadari ketidakpuasan batin yang muncul dalam dirinya, orang demikianlah yang sesungguhnya menderita sakit mental; batin mereka tidak sehat."

T: "Lama *Yeshe, bagaimana caranya Anda menyembuhkan sakit mental? Bagaimana Anda menolong orang yang sakit mental?"*

L: "Ya, baik, luar biasa. Caraku menyembuhkan orang sakit mental adalah mencoba meminta orang tersebut untuk menganalisis sifat dasar dari masalahnya sendiri. Saya mencoba menunjukkan kepadanya sifat asli batinnya, sehingga melalui batinnya sendiri; dia bisa mengerti masalah-masalahnya. Bila dia mampu melakukannya, maka dia dapat memecahkan masalahnya sendiri. Saya tidak yakin, bahwa saya mampu memecahkan masalah-masalahnya dengan hanya berbicara sepatah dua patah kata kepadanya. Itu boleh jadi membuat dia merasa sedikit lebih baik, tetapi penyembuhan seperti itu hanya bersifat sementara saja. Sumber utama berbagai permasalahannya berakar dalam batinnya; selama hal itu masih ada, apabila terjadi sedikit perubahan keadaan, maka akan menyebabkan lebih banyak masalah lagi.

Metodeku adalah meminta dia memeriksa batinnya sendiri dengan tujuan agar secara bertahap dia melihat sifat asli batinnya. Saya pernah menasihati orang lain dan memicu dia berpikir, 'Oh, bagus, masalahku sudah selesai; hanya dengan sepatah dua patah kata, *Lama* menyelesaikan semua masalahku', tetapi itu hanya tipuan belaka. Itu hanyalah

khayalan dia semata. Hal itu mustahil. Tidak ada jalan lain untuk mengerti masalah-masalah batinmu sendiri selain menjadi psikolog bagi dirimu sendiri.”

T: *“Bagaimana Anda membantu orang untuk mengerti masalah-masalahnya? Bagaimana Anda melakukannya?”*
L: “Saya mencoba menunjukkan kepada mereka aspek psikologis dari sifat asli mereka, dan bagaimana agar mereka dapat memeriksa batinnya. Begitu mereka mengetahui hal ini, mereka dapat memeriksa dan memecahkan masalah mereka sendiri. Saya hanya mencoba mengajarkan cara melakukannya saja.”

T: *“Lebih tepatnya, apa metode yang Anda ajarkan untuk melihat sifat asli batin?”*
L: “Pada dasarnya hal itu adalah suatu bentuk pemeriksaan atau analisis pengetahuan kebijaksanaan.”

T: *Apakah itu sejenis meditasi?”*
L: “Ya, meditasi analitis atau meditasi perenungan.”

T: *“Bagaimana Anda melakukannya? Bagaimana Anda mengajarkan seseorang untuk memeriksa?”*
L: “Mari saya beri sebuah contoh. Misalnya perasaan senang muncul terhadap seseorang. Saya harus menanyakan pada diriku sendiri, ‘Mengapa saya merasa senang terhadap orang tersebut? Hal apa yang menyebabkan aku merasa seperti itu?’ Dengan menyelidiki hal demikian, saya akan mengetahui bahwa saya menyukainya hanya karena dia pernah ramah kepadaku satu kali, atau karena ada alasan

kecil yang tidak logis lainnya. 'Saya mencintainya karena dia melakukan ini atau itu.' Demikian pula jika saya merasa tidak senang terhadap seseorang; saya tidak menyukainya karena dia melakukan ini dan itu. Namun, apabila kamu melihat lebih dalam bahwa kualitas baik dan buruk tersebut benar-benar ada dalam orang itu, kamu dapat melihat bahwa cara kamu membeda-bedakan kawan atau lawan sebenarnya berdasarkan alasan yang sangat dangkal dan tidak logis. Penilaian atas sifat-sifat yang tidak penting, bukan pada keseluruhan diri seseorang. Kamu melihat suatu sifat kemudian memberi label itu adalah suatu sifat baik atau buruk, mungkin seseorang mengatakan atau melakukan sesuatu dan kemudian kamu membesar-besarkannya. Kamu menjadi berang atas kejadian itu. Melalui pemeriksaan teliti kamu dapat melihat bahwa tidak perlu membeda-bedakan; itu hanya membuatmu terbelenggu, curiga, dan menderita. Jenis pemeriksaan itu bukan untuk memeriksa orang lain tetapi memeriksa batinmu sendiri, dengan tujuan untuk melihat apa yang kamu rasakan dan menentukan jenis batin diskriminatif yang membuatmu merasakan hal itu. Ini adalah suatu pendekatan analisis yang secara mendasar berbeda dengan pendekatan Barat, yang secara berlebihan menfokuskan pada faktor-faktor eksternal dan kurang fokus pada peran besar yang dimainkan batin dalam pengalaman orang."

T: *"Jadi Anda mengatakan bahwa masalah lebih banyak terdapat di dalam diri seseorang dan tidak sepaham dengan pandangan bahwa masyarakatlah yang menyebabkan seseorang sakit?"*

L: "Ya, sebagai contoh, saya bertemu banyak orang Barat yang bermasalah dengan masyarakat. Mereka marah pada masyarakat, pada orang tuanya, pada segalanya. Ketika mereka memahami psikologi yang saya ajarkan, mereka berpikir, 'Tak masuk akal! Saya selalu menuduh masyarakat, padahal masalah sesungguhnya ada di dalam diriku.' Kemudian mereka menjadi manusia sopan, hormat pada masyarakat, orang tua, guru, dan semua orang. Jangan menuduh masyarakat atas masalah-masalahmu."

T: *"Mengapa banyak orang memiliki pandangan salah seperti itu?"*
L: "Karena mereka tidak mengetahui sifat sejati diri sendiri. Lingkungan, ide-ide dan filosofi-filosofi dapat menjadi penyebab pendorong, tetapi pada intinya, masalah-masalah datang dari batin kita sendiri. Tentu saja, tata kelola suatu masyarakat dapat membuat beberapa orang merasa terganggu, tetapi masalah itu dampaknya kecil. Sayangnya, orang cenderung membesar-besarkan masalah tersebut dan kemudian kecewa. Beginilah yang terjadi dengan masyarakat, namun apabila ada orang yang berangan-angan bahwa dunia ini tidak dapat eksis tanpa dirinya, maka sudah jelas dia sedang bermimpi."

T: *"**Lama**, apa yang Anda temukan dalam samudra sifat sesungguhnya manusia?"*
L: "Ketika saya menggunakan ungkapan itu, maksud saya adalah masalah-masalah orang seluas samudra, tetapi kita hanya melihat ombak di permukaannya saja. Kita tidak melihat apa yang terkandung di dalamnya. 'Oh, saya ada

masalah dengan orang itu. Jika saya membinasakan orang itu, semua masalah-masalahku beres.' Hal itu seperti seseorang yang melihat 'peralatan listrik' tanpa mengerti bahwa listrik yang mengalir dalam alat itulah yang membuat peralatan itu berfungsi."

T: *"Masalah seperti apa yang kita temukan di bawah ombak-ombak tersebut?"*
L: "Ketidakpuasan. Batin yang tidak puas adalah elemen mendasar dari sifat sesungguhnya manusia. Kita tidak puas dengan diri kita sendiri; kita tidak puas dengan dunia luar. Ketidakpuasan itu seperti sebuah samudra."

T: *"Ketika Anda ingin membantu seseorang memahami dirinya sendiri, apakah Anda bertanya kepada orang tersebut tentang dirinya sendiri atau bagaimana perasaannya?"*
L: "Kadang-kadang iya, tetapi biasanya tidak. Beberapa orang mempunyai masalah-masalah yang sangat spesifik; dalam kasus-kasus seperti itu, pertanyaan-pertanyaan itu dapat membantunya untuk mengetahui masalah yang sebenarnya, sehingga kita dapat memberikan pemecahan-pemecahan yang tepat. Pada dasarnya masalah setiap orang sama, oleh karena itu pada umumnya tidak perlu bertanya."

T: *"Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk berbincang dengan orang tersebut untuk mengetahui masalah dan pemecahannya? Seperti yang Anda ketahui, dalam psikiatri barat, kami menghabiskan banyak waktu dengan pasien untuk menolong mereka agar menemukan inti*

permasalahan mereka. Apakah Anda melakukan hal yang sama atau Anda melakukan hal yang berbeda?"
L: "Metode-metode kami tidak mengharuskan kami menghabiskan terlalu banyak waktu bersama dengan seseorang secara pribadi. Kami menjelaskan inti paling mendasar dari permasalahannya dan kemungkinan-kemungkinan untuk melompat keluar dari permasalahan itu; kemudian kami mengajarkan teknik-teknik dasar untuk mengatasi masalah-masalah tersebut. Mereka berlatih teknik-teknik itu; kemudian kami memeriksa apa yang mereka alami."

T: *"Anda mengatakan bahwa secara mendasar, setiap orang mempunyai masalah yang sama?"*
L: "Ya, benar. Timur, Barat, secara mendasar memiliki permasalahan yang mirip. Tetapi di Barat, seseorang dinyatakan sakit apabila ada pernyataan resmi secara klinis. Bagi kami itu terlalu sederhana. Menurut psikologi Buddhis dan pengalaman para *lama*, penyakit memiliki arti lebih dalam daripada hanya sekedar pernyataan resmi mengenai gejala-gejala sakit secara klinis. Selama samudra ketidakpuasan tetap bersemayam dalam dirimu, perubahan yang sangat kecil sekalipun yang terjadi dalam lingkungan sudah bisa menjadi penyebab masalah besar buatmu. Menurut kami, bahkan jika keadaanmu yang begitu mudah terperangkap oleh masalah-masalah akan datang juga menunjukkan bahwa batinmu sedang tidak sehat. Secara umum, kita semua punya masalah mendasar yang sama, memiliki batin yang tidak mudah terpuaskan. Sebagai akibatnya, perubahan kecil yang terjadi di luar sana juga

bisa membuat kita sakit. Mengapa? Karena masalah pokoknya ada di dalam batin kita. Lebih penting melenyapkan masalah pokok daripada menghabiskan seluruh waktu untuk mencoba berurusan dengan masalah-masalah emosional yang hanya berada di tataran permukaan. Metode seperti itu tidak mengakhiri masalah yang datang terus-menerus; kejadian itu hanya sekedar menggantikan suatu masalah baru dengan masalah yang kita anggap sudah beres."

T: *"Apakah masalah utama saya sama dengan masalah dia?"*
L: "Ya, masalah utama setiap orang adalah ketidaktahuan – tidak mengerti sifat sesungguhnya batin yang tidak terpuaskan. Selama kamu memiliki batin seperti itu, kamu sedang berada dalam perahu yang sama seperti orang lain. Ketidakmampuan dalam melihat kenyataan, ini bukanlah suatu masalah khusus bagi orang Barat atau suatu masalah khusus bagi orang Timur saja. Itu adalah masalah umat manusia."

T: *"Masalah utamanya adalah ketidaktahuan atas sifat sesungguhnya dari batin kita?"*
L: "Ya, benar"

T: *"Batin setiap orang memiliki sifat sesungguhnya yang sama?"*
L: "Ya, sifat sesungguhnya yang sama."

***T:** "Masing-masing orang memiliki masalah utama yang sama?"*

L: "Ya, tetapi ada perbedaannya. Ambil contoh, seratus tahun yang lalu, orang di Barat memiliki jenis-jenis masalah tertentu. Secara besar-besaran melalui pengembangan teknologi, mereka memecahkan banyak masalah tersebut, tetapi sekarang masalah-masalah yang berbeda telah muncul di tempat mereka. Inilah yang saya maksud tadi. Masalah-masalah baru menggantikan yang lama, tetapi mereka tetap saja bermasalah, karena masalah pokoknya tetap ada. Masalah pokok itu seperti sebuah samudra; masalah yang kita coba pecahkan hanyalah masalah berupa riak-riaknya saja. Sama halnya dengan di Timur. Di India, masalah yang dihadapi oleh mereka yang tinggal di desa-desa berbeda dengan mereka yang hidup di ibu kota New Delhi, namun semua itu tetaplah sebuah masalah. Baik Timur maupun Barat memiliki masalah utamanya tetap sama."

***T:** "**Lama**, sebagaimana yang saya mengerti, Anda mengatakan bahwa masalah utamanya adalah setiap individu kehilangan kontak dengan sifat sesungguhnya sendiri. Bagaimana kita kehilangan kontak dengan sifat sesungguhnya kita sendiri? Mengapa hal itu terjadi?"*

L: "Alasannya adalah kita disibukkan dengan segala sesuatu yang terjadi di luar sana. Kita menaruh minat begitu besar terhadap segala sesuatu yang terjadi di dunia indriawi sehingga kita tidak punya waktu untuk memeriksa apa yang sedang terjadi dalam batin. Kita tidak pernah bertanya pada diri sendiri mengapa dunia indriawi begitu menarik, mengapa segala sesuatu tampak seperti itu, mengapa kita

merespon hal-hal tersebut dengan cara demikian. Saya tidak mengatakan bahwa kita seharusnya tidak memedulikan dunia luar, tetapi kita seharusnya menghabiskan energi yang sama banyaknya untuk menganalisis hubungan kita dengan dunia luar. Jika kita dapat mengerti sifat sesungguhnya dari subjek dan objek, maka kita benar-benar dapat mengakhiri masalah-masalah kita. Kamu mungkin merasa kehidupanmu sempurna secara material, tetapi kamu dapat tetap bertanya pada dirimu sendiri, 'Apakah semua ini benar-benar memberimu kepuasan? Apakah semua ini ada?' Kamu dapat memeriksa batinmu, 'Sebenarnya, sumber kepuasan itu datang dari mana?' Jika kamu mengerti bahwa kepuasan tidak hanya bergantung kepada hal-hal eksternal, kamu dapat menikmati baik harta materi maupun kedamaian batin."

***T:** "Apakah sifat kepuasan sesungguhnya dari masing-masing orang yang berbeda ataukah secara umum sama untuk semua orang?"*

L: "Berbicara secara relatif, masing-masing pribadi baik pria maupun wanita, mereka punya cara berpikir tersendiri, perasaan, dan pembedaan; oleh sebab itu masing-masing kenikmatan orang adalah suatu hal yang bersifat pribadi. Namun, apabila kamu memeriksa lebih dalam dengan melihat ke dalam tingkat kesenangan, dan kebahagiaan yang lebih dalam, perasaan tidak tergoyahkan, dan perasaan yang bertahan lebih lama; kamu akan melihat bahwa setiap orang dapat memperoleh tingkat kebahagiaan yang sama. Dalam dunia kenikmatan yang relatif ini, kita cenderung berpikir, 'Ketertarikan dan kesenanganku seperti ini dan ini, oleh

sebab itu aku harus memiliki ini, ini, dan ini. Jika aku berada dalam kondisi seperti itu dan seperti ini, aku tidak akan bahagia.' Secara relatif, pengalaman kita adalah bersifat pribadi; masing-masing kita membeda-bedakan sesuai cara kita sendiri. Tetapi secara mutlak, kita dapat mengalami suatu tingkat kebahagiaan yang sama."

T: *"**Lama**, apakah Anda memecahkan masalah-masalah orang dengan memberikan saran kepada mereka untuk menyendiri dalam meditasi atau memisahkan mereka dari dunia luar? Apakah ini caranya Anda membantu orang?"*
L: "Tidak perlu sampai demikian. Seseorang perlu sadar sepenuhnya; baik apa yang sedang terjadi dalam batinnya sendiri maupun bagaimana batin mereka melakukan kontak dengan dunia luar, efek apa yang ditimbulkan lingkungan terhadap batin mereka. Kamu tak dapat menutup hidupmu dari dunia luar; kamu perlu menghadapinya; kamu perlu terbuka untuk segalanya."

T: *"Apakah cara Anda selalu berhasil?"*
L: "Tidak. Tidak selalu."

T: *"Apa yang membuatnya tidak berhasil dalam kasus tertentu?"*
L: "Kadang-kadang ada suatu masalah dalam komunikasi; mereka salah mengerti pendapat saya. Mungkin orang tidak punya kesabaran untuk mempraktikkan metode yang saya sarankan. Butuh waktu untuk menyembuhkan batin yang tidak puas. Mengubah batin tidak seperti mengecat rumah. Kamu dapat mengganti warna tembok rumah dalam waktu

satu jam, tetapi untuk mengubah suatu sikap batin membutuhkan waktu yang jauh lebih lama.”

T: *“Jangka waktu seberapa lama yang Anda maksudkan? Berbulan-bulan? Bertahun-tahun?”*
L: “Itu tergantung pada pribadi dan jenis masalah yang kita bahas. Jika terjadi masalah dengan orangtuamu, mungkin kamu dapat memecahkannya dalam waktu sebulan. Tetapi mengubah dan menanggulangi ketidakpuasan batin yang mendasar dapat menghabiskan waktu bertahun-tahun. Riak-riak kecil mudah diselesaikan; namun samudra lebih sulit. Terima kasih, sebuah pertanyaan yang sangat bagus.”

T: *“Apakah Anda mempunyai suatu proses seleksi untuk memilih orang yang akan Anda tolong?”*
L: “Tidak, tidak ada proses seleksi.”

T: *“Orang datang begitu saja kepada Anda?”*
L: “Ya. Siapa saja boleh. Tidak tergantung pada warna kulit, ras, kelas atau jenis kelamin, semua manusia mempunyai potensi yang sama untuk memecahkan masalahnya. Tidak ada masalah yang tak dapat dipecahkan oleh kebijaksanaan manusia. Jika kamu bijaksana, kamu dapat memecahkan semuanya.”

T: *“Bagaimana dengan orang yang tidak begitu bijak?”*
L: “Maka perlu mengajarkan cara menjadi bijak kepada orang tersebut. Kebijaksanaan bukanlah intuisi; kamu perlu membantu orang lain untuk membuka hatinya.”

T: *"Dapatkah Anda membantu anak-anak untuk memecahkan masalah mereka dengan cara ini?"*
L: "Hal itu tentu saja mungkin. Tetapi menjelaskan anak-anak tidak bisa selalu dengan menggunakan intelektual. Kadang-kadang kamu perlu menunjukkan kepada mereka mengenai hal tersebut melalui karya seni atau tingkah lakumu. Kadang-kadang tidak begitu bijak menyuruh kepada mereka untuk melakukan ini atau melakukan itu."

T: *"**Lama**, nasihat seperti apa yang akan Anda berikan bagi orangtua untuk membantu anak-anaknya mengetahui sifat diri mereka yang sesungguhnya?"*
L: "Pertama-tama saya mungkin akan mengatakan lebih baik untuk tidak menjejalkan segala jenis istilah-istilah yang bersifat intelektual. Bersikaplah yang tepat dan menciptakan suatu lingkungan yang damai tampaknya akan lebih efektif. Jika kamu melakukannya, anak-anak akan belajar dengan sendirinya. Bahkan anak kecil pun dapat menangkap getaran-getaran lingkungan. Saya ingat ketika saya masih kecil, pada saat orang tuaku bertengkar, saya merasa tidak nyaman; hal itu menyakitkan. Kamu tidak perlu berbicara terlalu banyak kepada anak-anak, tetapi lebih baik bersikap benar, damai, dan lembut, serta menciptakan suatu lingkungan yang baik. Hanya begitu saja; terutama ketika mereka terlalu muda untuk mengerti bahasa."

T: *"Seberapa penting kaitan badan jasmani dengan kebahagiaan manusia?"*
L: "Jika kamu ingin menjadi bahagia, badan jasmani yang sehat sangat penting karena adanya relasi dekat antara

sistem saraf fisik dan batin. Gangguan dalam sistem sarafmu akan memberi dampak kepada batinmu; perubahan dalam tubuhmu menyebabkan perubahan dalam batinmu. Ada keterkaitan yang erat antara keduanya."

T: *"Apakah Anda mempunyai suatu nasihat yang berhubungan dengan diet atau perilaku seksual dalam menjaga agar tubuh tetap sehat?"*
L: "Keduanya dapat menjadi penting. Tentu saja, kita semua berbeda, jadi kamu tidak dapat berkata bahwa diet yang sama akan cocok untuk setiap orang. Secara pribadi, tubuh kita dibiasakan dengan diet-diet tertentu, jadi perubahan diet secara drastis dapat mengejutkan sistem pencernaan kita. Selain itu, aktivitas seksual yang berlebihan dapat melemahkan tubuh kita, yang kemudian dapat melemahkan batin, kekuatan konsentrasi, atau kemampuan kebijaksanaan untuk melihat lebih dalam suatu keadaan."

T: *"Apa yang dimaksud 'berlebihan' di atas?"*
L: "Sekali lagi, hal itu tergantung pada pribadi. Hal itu tidak sama untuk setiap orang. Kekuatan tubuh masing-masing orang bervariasi; periksalah melalui pengalamanmu sendiri."

T: *"Mengapa kita berada di sini? Apa alasan kita untuk hidup?"*
L: "Selama kita melekat pada dunia indriawi, kita melekat pada tubuh kita, jadi kita harus hidup di dalamnya."

T: *"Kemanapun saya akan pergi? Apakah saya harus pergi ke suatu tempat tertentu?"*

L: "Ya, tentu saja, kamu tak punya pilihan. Kamu tidak kekal, oleh sebab itu kamu harus pergi. Tubuhmu dibentuk dari empat elemen yang selalu berubah yaitu tanah, air, api, dan udara. Ketika elemen itu seimbang, kamu akan tumbuh dengan baik dan tetap sehat. Tetapi, jika salah satu elemen itu tidak seimbang terhadap yang lainnya, hal itu dapat menyebabkan kekacauan dalam tubuhmu dan mengakhiri hidupmu."

T: *"Apa yang terjadi kemudian? Apakah kita lahir kembali?"*
L: "Ya, kita lahir kembali. Batin atau kesadaranmu, berbeda dengan tubuh fisik, daging, dan darahmu. Ketika kamu meninggal dunia, kamu pergi meninggalkan tubuhmu, batinmu pergi ke dalam tubuh baru. Sejak saat yang tak berawal kita telah mati dan dilahirkan kembali ke dalam tubuh yang berbeda secara berulang-ulang. Itulah yang kami ketahui. Psikologi Buddhis mengajarkan bahwa pada tingkat relatif, karakteristik sesungguhnya batin sangat berbeda dengan karakteristik tubuh fisik."

T: *"Apakah kita hidup untuk mengembangkan diri kita sendiri menjadi lebih baik secara terus-menerus? Ketika Anda mencapai usia tua, apakah Anda akan menjadi lebih baik daripada Anda yang sekarang?"*
L: "Kamu tidak pernah dapat memastikan hal itu. Kadang-kadang orang tua lebih buruk daripada anak-anak. Itu tergantung kepada seberapa banyak kebijaksanaan yang kamu miliki. Beberapa anak lebih bijaksana daripada orang dewasa. Kamu membutuhkan kebijaksanaan untuk mencapai kemajuan seperti itu selama hidupmu."

T: *"Jika Anda memahami diri Anda sendiri lebih baik dalam kehidupan sekarang, apakah Anda menjadi lebih baik di kehidupan mendatang?"*
L: "Pasti. Semakin baik kamu memahami sifat sesungguhnya batinmu dalam kehidupan sekarang, semakin baik pula kehidupan mendatangmu. Bahkan dalam hidup ini, jika kamu mengerti sifat asli dirimu sendiri dengan baik hari ini, bulan depan pengalamanmu akan menjadi lebih baik."

T: *"**Lama**, apa artinya nirvana?"*
L: "*Nirvana*[13] adalah istilah Sanskerta yang berarti kebebasan atau pembebasan. Pembebasan ke dalam. Itu berarti bahwa hatimu tidak lagi diikat oleh batin yang tak terkendali, tak terkendali, tak puas, dan serta tak terikat oleh kemelekatan. Ketika kamu menyadari sifat tertinggi batinmu, kamu membebaskan dirimu dari tawanan dan dapat menemukan kebahagiaan sesungguhnya tanpa tergantung pada objek-objek indriawi. Pikiran kita terikat karena konsepsi ego; untuk melonggarkan ikatan-ikatan itu, kita perlu melepas ego. Pernyataan bahwa kamu seharusnya melepas egomu mungkin terdengar aneh bagimu dan pastinya bukan sesuatu biasa dibicarakan di Barat. Sebaliknya, di sini kita diajarkan untuk membangun ego; jika kamu tidak mempunyai ego yang kuat, kamu hilang, kamu bukan manusia, kamu lemah. Ini telah menjadi pandangan masyarakat. Bagaimanapun, dari sudut pandang psikologi Buddhis, tingkat pemahaman ego adalah masalah kita yang

---

13. Skt. Nirvana; Tib. *mya ngan las 'das pa.*

terbesar, raja dari masalah-masalah; emosi-emosi lain seperti menteri, ego adalah rajanya. Ketika kamu berhasil melampaui ego, kumpulan emosi-emosi penganggu[14] yang lain menghilang, batin yang terbelenggu dan tegang akan lenyap, dan kamu memperoleh batin dengan keadaan bahagia yang abadi. Itulah yang kita sebut *nirvana*, kebebasan dari sisi internal. Pikiranmu tidak lagi terpengaruh dan terikat pada sesuatu yang lain seperti sekarang. Sekarang, karena batin kita tergantung pada fenomena yang lain, maka ketika fenomena yang lain itu berpindah, mereka membawa batin kita bersamanya. Kita tidak memiliki kendali; batin kita diarahkan seperti hidung seekor binatang yang dipasang seutas tali. Kita tidak bebas; kita tidak punya kemerdekaan. Tentu saja, kita merasa bebas dan merdeka, tapi sebenarnya diri kita tidak bebas. Setiap saat batin tak terkendali muncul, kita menderita. Oleh sebab itu, pembebasan berarti terbebasnya dari ketergantungan atas kondisi-kondisi lain dan ini merupakan suatu pengalaman dari kebahagiaan abadi yang tidak berubah-ubah, bukan kebahagiaan dan kesedihan yang silih berganti dari kehidupan normal kita. Itulah *nirvana*. Tentu saja, ini hanyalah sebuah penjelasan singkat; kita dapat berbicara mengenai *nirvana* selama berjam-jam, tetapi bukan sekarang. Bagaimanapun, jika kamu mengerti sifat alami kebebasan dari dalam, kamu akan menyadari bahwa kenikmatan duniawi yang sementara berada cukup jauh, bahwa mereka bukan hal yang paling penting. Kamu

---

14. Skt. klesha; Tib. *nyon mongs*; pergerakan afliksi dan rasa penolakan karena tidak suka, emosi-emosi negatif batin yang bersifat menganggu.

menyadari bahwa sebagai seorang manusia kamu memiliki kemampuan dan metode untuk mencapai suatu keadaan abadi dari kebahagiaan hakiki. Semua penjelasan saya tadi akan memberimu suatu perspektif yang baru mengenai hidup."

T: *"Mengapa Anda berpendapat bahwa metode-metode psikologi Buddhis menawarkan seseorang suatu kesempatan yang lebih baik untuk sukses dalam mencapai kebahagiaan abadi sedangkan metode-metode lainnya mungkin memiliki tingkat kesulitan yang lebih besar dalam mencapai kebahagiaan dan kadang-kadang tidak berhasil?"*

L: "Saya tidak menyatakan bahwa metode-metode Buddhis dapat menyelesaikan semua masalah sehingga kita tidak membutuhkan metode lain. Orang itu berbeda-beda; masalah-masalah pribadi membutuhkan solusi-solusi khusus. Satu metode tak akan berhasil untuk setiap orang. Di Barat, kamu tak dapat mengatakan bahwa Kristiani menawarkan suatu solusi untuk semua masalah manusia, sehingga kita tidak lagi memerlukan psikologi atau ajaran Hindu atau filosofi-filosofi yang lain. Itu salah. Kita memerlukan metode-metode yang bervariasi karena setiap orang memiliki kepribadian dan masalah-masalah emosional yang berbeda. Tetapi pertanyaan yang sebenarnya yang harus kita tanyakan mengenai metode-metode itu adalah apakah metode-metode tersebut benar-benar dapat mengakhiri sepenuhnya masalah-masalah manusia untuk selamanya? Sebenarnya, Buddha sendiri mengajarkan bermacam-macam obat psikologi yang menakjubkan terhadap suatu ruang lingkup masalah yang luas. Beberapa

orang berpikir bahwa ajaran Buddha hanyalah suatu subjek cakupan yang kecil. Kenyataannya, Buddha menawarkan miliaran solusi terhadap masalah manusia yang tak terhitung. Hal itu hampir seperti satu solusi untuk satu individu. Ajaran Buddha tidak pernah menyatakan bahwa hanya ada satu solusi untuk setiap masalah, yaitu "Ini satu-satunya cara." Buddha memberikan beragam solusi untuk mengatasi setiap masalah manusia yang dapat dilihat dengan jelas. Tidak ada masalah yang dapat dituntaskan dalam sekejap mata. Beberapa masalah harus selesaikan secara perlahan-lahan dan bertahap. Metode-metode Buddhis juga memerhatikan hal itu. Itu sebabnya kita memerlukan banyak metode pendekatan."

T: *"Kadang-kadang kita melihat pasien-pasien yang sangat labil sehingga mereka memerlukan obat-obatan dalam dosis tinggi ataupun waktu yang lama hingga suatu saat nanti kita bisa berkomunikasi kembali dengan mereka. Bagaimana Anda mendekati seseorang yang bahkan tidak dapat berkomunikasi dengan kita secara intelektual?"*

L: "Pertama-tama kita coba dengan perlahan-lahan untuk menjadi teman dengan maksud mendapatkan kepercayaannya. Kemudian, ketika mereka menjadi lebih baik, kita mulai berkomunikasi. Tentu saja, hal itu tidak selalu berhasil. Lingkungan juga penting—suatu rumah yang sepi di pedesaan; suatu tempat yang damai, gambar-gambar yang sesuai, warna-warna terapis, dan hal- hal seperti itu lainnya. Itu sulit."

***T:** "Beberapa psikolog Barat yakin bahwa sifat agresif merupakan bagian dari sifat sesungguhnya manusia yang penting dan diperlukan, bahwa marah merupakan suatu bentuk pengaruh yang positif, meskipun marah kadang-kadang membawa orang pada masalah. Apakah pandangan Anda terhadap marah dan sifat agresif?"*

L: "Saya menyarankan orang untuk tidak meluapkan marah[15], maupun membiarkan marah meledak. Sebaliknya, saya menyarankan orang mencoba untuk mengerti mengapa mereka menjadi marah, apa penyebabnya dan bagaimana marah itu muncul? Ketika kamu menyadari hal-hal ini, kemarahanmu tidak akan keluar, melainkan kemarahanmu akan mereda dengan sendirinya. Di Barat, beberapa orang percaya bahwa kamu dapat mengenyahkan marah dengan mengekspresikannya, bahwa kamu mengakhirinya dengan membiarkannya keluar. Sebenarnya, dalam hal ini yang terjadi adalah kamu meninggalkan jejak[16] dalam batinmu untuk marah lagi. Efeknya ternyata berlawanan dengan apa yang mereka percayai. Tampaknya kemarahanmu telah hilang, tetapi sebenarnya kamu sedang mengumpulkan lebih banyak marah dalam batinmu. Jejak-jejak yang ditinggalkan oleh marah di kesadaranmu hanya menambah kecenderunganmu untuk merespon situasi-situasi dengan marah yang lebih besar. Namun, tidak membiarkan marah itu meledak bukan berarti kamu sedang menekan dan

---

15. Skt. Pratighah; Tib. *khong khro*; marah, berang, gusar.
16. Skt. Vasana; Tib. *bag chags*; aksi badan jasmani, ucapan, dan batin yang menggoreskan jejak berupa *benih* pada kesinambungan mental, dan ini yang akan menjadi kecenderungan, kebiasaan, ataupun pola yang dimiliki seseorang.

menyimpannya. Itu juga berbahaya. Kamu perlu belajar untuk menyelidiki sifat sesungguhnya yang lebih mendalam tentang marah, sifat agresif, kecemasan, atau apa pun itu yang menganggumu. Ketika kamu melihat sifat sesungguhnya yang lebih dalam dari energi negatif, kamu akan melihat bahwa hal itu benar-benar hanya imajinasi yang tidak memiliki dasar, hal itu hanya batin. Seiring dengan perubahan ekspresi batinmu, energi negatif menghilang, dicerna oleh kebijaksanaan yang memahami sifat sesungguhnya tentang kebencian, kemarahan, sifat agresif, dan sebagainya."

T: *"Dari mana marah itu muncul pertama kalinya? Marah yang telah meninggalkan jejak secara berantai dari jejak satu ke jejak lainnya."*
L: "Marah datang dari kemelekatan untuk merasakan kenikmatan. Periksalah. Ini adalah psikologi yang menarik, tetapi itu mungkin sulit untuk dimengerti. Ketika seseorang menyentuh suatu barang kesukaanmu, barang yang menjadi objek kemelekatan besarmu, kamu akan bertindak tidak waras. Kemelekatan adalah sumber dari marah."

Dr. Gold: "Demikianlah **Lama**, terima kasih banyak atas kedatangan dan kunjungan Anda. Diskusi yang sangat menarik."
L: "Terima kasih banyak, saya sangat senang bertemu Anda semua."

Rumah Sakit Prince Henry
Melbourne, Australia
25 Maret 1975

Segala Sesuatu Berasal dari Batin

Ven. Lama Thubten Yeshe di Vajrapani Institute - 1983

3
Segala Sesuatu Berasal dari Batin

Ajaran Buddha dapat dipahami melalui berbagai jenjang. Penganut ajaran Buddha menerapkannya setahap demi setahap. Seperti proses sekolah dan kuliah secara perlahan-lahan, lulus dari satu jenjang ke jenjang berikutnya, begitu pula para praktisi Buddhis melalui setiap tahap jalan menuju pencerahan. Bagaimanapun juga, dalam ajaran Buddha kita membicarakan berbagai level batin yang berbeda-beda, lebih tinggi atau lebih rendahnya suatu level mengacu kepada kemajuan spiritual.

Menilik dari sudut istilah, sahabat di dunia Barat cenderung untuk menganggap ajaran Buddha sebagai suatu agama. Ini pandangan keliru. Ajaran Buddha sepenuhnya terbuka; kita bisa mendiskusikan apa pun. Ajaran Buddha mempunyai ajaran inti dan filsafat, namun juga tersedia ruang untuk uji coba ilmiah baik dari sisi internal maupun eksternal. Jangan menganggap ajaran Buddha sebagai suatu sistem kepercayaan yang berpandangan sempit dan kolot. Itu salah besar. Inti ajaran Buddha bukanlah suatu spekulasi mental dan imajinasi yang dibuat secara turun-temurun,

tetapi suatu penjelasan psikologis yang akurat mengenai sifat batin sesungguhnya.

Ketika kamu melihat ke dunia luar, kamu mempunyai suatu kesan yang dalam atas keberadaannya. Kamu mungkin tidak menyadari bahwa kesan yang dalam itu hanyalah interpretasi batinmu sendiri atas apa yang kamu lihat. Kamu merasa bahwa kenyataan yang kuat dan kokoh benar-benar ada di luar sana dan mungkin ketika kamu melihat ke dalam diri, kamu merasa kosong. Hal ini adalah suatu pandangan keliru; kesan yang muncul bahwa dunia di luar kamu itu benar-benar eksis, sebenarnya dihasilkan oleh batinmu sendiri. Segala sesuatu yang kamu alami—perasaan, sensasi, bentuk, dan warna—berasal dari batinmu sendiri.

Apakah suatu hari nanti ketika kamu bangun dengan batin yang kalut dan dunia di sekelilingmu kelihatan gelap dan berkabut, atau bangun dengan batin yang jernih dan duniamu kelihatan indah dan terang, kamu perlu memahami bahwa kesan-kesan yang berbeda itu berasal dari batinmu sendiri dan bukan berasal dari perubahan lingkungan luar. Daripada kamu salah menginterpretasi mengenai apa pun yang kamu alami karena pandangan yang keliru, sadarilah bahwa hal itu bukan kenyataan dunia luar, tetapi hanyalah batin.

Ambil contoh, ketika setiap orang dalam aula ini melihat ke sebuah objek—saya, *Lama* Yeshe—masing-masing akan mempunyai suatu kesan yang berbeda, walaupun pada dasarnya Anda semua melihat pada satu objek yang sama. Kesan yang berbeda-beda bukan berasal dari saya, tetapi berasal dari batinmu sendiri. Mungkin Anda akan berpikir,

"Oh, bagaimana dia bisa mengatakan demikian? Kita semua melihat wajah yang sama, badan yang sama, pakaian yang sama," tetapi hal itu hanyalah interpretasi di tataran permukaan saja. Selidikilah lebih dalam. Kamu akan melihat bahwa cara kamu mempersepsikan dan merasakan sesuatu bersifat pribadi dan dalam tingkat itu persepsi Anda semua berbeda. Persepsi yang berbeda ini bukan berasal dari saya, tetapi berasal dari batinmu sendiri. Poin ini yang ingin saya utarakan.

Kemudian akan muncul suatu pemikiran, "Oh, beliau hanyalah seorang *lama*; segala sesuatu yang diketahuinya hanyalah tentang batin. Beliau tidak mengetahui tentang kemajuan ilmu pengetahuan yang sangat pesat seperti satelit dan kemajuan teknologi lainnya. Tidak ada satu cara pun untuk mengatakan bahwa semua hal tersebut berasal dari batin." Tetapi periksalah. Ketika saya mengatakan 'satelit', kamu akan mempunyai suatu gambaran dalam batin mengenai benda yang disebut sebagai satelit. Ketika satelit pertama diciptakan, penciptanya mengatakan, "Saya telah menciptakan suatu benda yang mengelilingi bumi; benda ini disebut 'satelit'." Kemudian ketika semua orang melihatnya, mereka berpikir, "Ah, itu sebuah satelit." Tetapi 'satelit' hanya sebuah nama, benar demikian?

Sebelum pencipta satelit tersebut membuatnya, dia telah berspekulasi dan memvisualisasikan benda tersebut dalam batinnya. Dengan dasar gambaran ini, dia berusaha untuk mewujudkannya menjadi nyata. Kemudian dia mengatakan kepada semua orang, "Ini adalah sebuah satelit," Kemudian setiap orang akan berpikir, "Wow, sebuah satelit; betapa indahnya, betapa bagusnya." Hal ini

menunjukkan betapa konyolnya kita semua. Orang-orang memberi nama pada suatu benda dan kita melekat pada nama tersebut, memercayai bahwa itu adalah suatu hal yang nyata. Hal itu adalah benda yang sama, tidak peduli apa pun warna dan bentuk yang kita percayai. Selidikilah kejadian demikian.

Jika kamu dapat memahami apa yang saya jelaskan di sini, kamu akan memahami bahwa satelit atau benda apa pun berasal dari batin, dan tanpa batin, tidak ada suatu benda material pun yang benar-benar eksis di dunia luar sana. Apa yang eksis tanpa batin? Lihatlah pada semua benda yang kamu temukan di pasar swalayan; begitu banyak nama, begitu banyak makanan, begitu banyak benda yang berbeda. Pertama, ada orang yang menciptakannya—nama ini, nama itu, ini, ini, dan ini—kemudian, semua hal tersebut muncul di hadapanmu. Jika semua benda pajangan di pasar swalayan yang jumlahnya ribuan, roket, pesawat jet, dan satelit merupakan manifestasi dari batin kita, lalu apa yang tidak berasal dari batin?

Jika kamu menyelidiki bagaimana batinmu mengekspresikan dirinya, pandangan dan perasaanmu yang bervariasi, serta imajinasimu, maka kamu akan menyadari bahwa semua emosimu, cara hidupmu, cara kamu berhubungan dengan yang lain, semuanya berasal dari batinmu sendiri. Jika kamu tidak memahami bagaimana cara kerja batinmu, kamu akan terus mengalami pengalaman-pengalaman negatif seperti kemarahan dan depresi. Mengapa saya mengatakan batin yang depresi sebagai hal yang negatif? Karena batin yang depresi tidak memahami bagaimana cara kerja dirinya sendiri. Suatu batin yang tidak

mempunyai pemahaman disebut bersifat negatif. Batin yang negatif akan membawa kekecewaan karena semua reaksinya telah terpolusi. Batin yang mempunyai pemahaman akan berfungsi dengan baik. Batin yang jernih adalah batin yang positif.

Masalah emosional apa pun yang kamu alami, muncul tergantung pada cara batinmu berfungsi; masalah utamamu berakar pada caramu yang salah dalam mengenali dirimu sendiri. Apakah kamu selalu merendahkan harkatmu sendiri, memandang dirimu sendiri sebagai manusia yang berkualitas rendah, namun sesungguhnya kamu menginginkan suatu kehidupan yang berkualitas baik, menjadi sempurna? Kamu tentu saja tidak mau menjadi manusia yang berkualitas rendah, bukan? Untuk memperbaiki pandanganmu dan menjadi manusia yang lebih baik, kamu tidak perlu mengubah dirimu atau melompat keluar dari adat budaya yang kamu anut saat ini ke budaya yang lain. Semua yang perlu kamu lakukan adalah memahami sifat sejatimu, dirimu apa adanya. Hanya itu. Sangat sederhana.

Apa yang saya bicarakan di sini bukan mengenai kebudayaan Tibet ataupun cara hidup orang Timur. Saya sedang membicarakan jalan hidupmu. Sebenarnya, tidaklah penting jalan hidup siapa yang sedang saya bicarakan; kita semua pada dasarnya adalah sama. Kita berbeda dalam hal apa? Kita semua mempunyai batin; kita semua mencerap benda melalui indra kita; kita semua sama-sama menginginkan kenikmatan duniawi; dan kita semua juga melekat pada keduniawian; tidak mengetahui kenyataan; baik dunia internal maupun eksternal. Meskipun kamu

berambut panjang atau pendek, berkulit hitam, putih atau merah, ataupun pakaian apa yang kamu kenakan, tidak ada perbedaannya. Kita setara. Mengapa? Karena batin manusia itu seperti sebuah samudra dan antara kita dan orang lain adalah setara dalam hal berevolusi di bumi ini.

Pengamatan yang dangkal dari dunia ini mungkin akan menggiring kamu untuk memercayai bahwa masalah setiap manusia adalah berbeda, tetapi jika kamu menelusuri lebih dalam, kamu akan melihat bahwa pada dasarnya semua masalah sama. Apa yang membuat masalah manusia terlihat berbeda adalah interpretasi mereka yang berbeda terhadap masalahnya itu.

Cara meneliti kenyataan ini belum tentu bisa disebut sebagai sebuah latihan spiritual. Kamu tidak perlu memercayai atau menolak bahwa kamu mempunyai batin—yang perlu kamu kerjakan hanyalah meneliti bagaimana batin itu bekerja dan bagaimana kamu bertindak, serta tidak terlalu terobsesi terhadap dunia di sekelilingmu.

Buddha tidak pernah terlalu menitikberatkan kepada keyakinan. Tetapi, Beliau menganjurkan kita untuk menyelidiki dan mencoba memahami kenyataan keberadaan kita. Beliau tidak pernah menekankan bahwa kita harus mengetahui apakah Beliau itu, apa itu Buddha. Apa yang Beliau kehendaki adalah bagaimana kita memahami sifat sesungguhnya diri kita sendiri. Sederhana bukan? Kamu tidak harus memercayai apa pun. Hanya dengan berupaya tepat, kamu memahami segala sesuatu melalui pengalamanmu sendiri dan mengembangkan semua realisasi secara bertahap.

Namun, mungkin kamu mempunyai pertanyaan: bagaimana dengan gunung-gunung, pohon-pohon, dan samudra? Bagaimana semua itu bisa berasal dari batin? Saya akan balik bertanya pada kamu semua: Apa sifat dasar dari gunung? Apa sifat dasar dari samudra? Apakah semua itu benar-benar nyata seperti yang kamu lihat? Ketika kamu melihat gunung dan samudra, semua muncul dalam pandangan dangkalmu sebagai gunung dan samudra. Tetapi sebenarnya sifat dasarnya berbeda. Jika seratus orang melihat gunung pada waktu yang sama, mereka akan melihat aspek yang berbeda, warna yang berbeda, bentuk yang berbeda. Lalu, siapa yang memiliki pandangan yang benar terhadap gunung tersebut? Jika kamu dapat menjawab pertanyaan tersebut, kamu akan dapat menjawab pertanyaanmu sendiri.

Sebagai kesimpulannya, saya akan mengatakan bahwa pandangan sehari-harimu yang dangkal mengenai dunia ini tidak mencerminkan sifatnya yang sebenarnya. Cara kamu menginterpretasikan kota Melbourne dan imajinasimu tentang bagaimana Melbourne bisa ada, tidak mempunyai hubungan dengan kenyataan Melbourne itu sendiri—walaupun kamu dilahirkan di Melbourne dan telah menghabiskan seluruh hidupmu di Melbourne. Selidikilah!

Dalam menyatakan semua hal ini, saya tidak membuat suatu pernyataan definitif[17], tetapi memberikanmu suatu saran bagaimana melihat kenyataan benda-benda tersebut dengan cara baru. Saya bukan memaksakan kamu untuk memercayai pandanganku. Semua yang saya lakukan hanya

17. Definitif: sudah pasti.

merekomendasikan agar kamu mengesampingkan cara pandang batinmu yang kaku selama ini, yang hanya melihat bagian kulitnya saja, kemudian melihat kembali dengan cara pandang yang berbeda, dengan batin yang segar.

Sebagian besar keputusan yang dibuat oleh batinmu sejak lahir—"Ini benar; ini salah; ini tidak nyata"—adalah suatu pandangan keliru. Keadaan batin yang dikuasai oleh pandangan keliru adalah batin yang ragu-ragu, tidak pernah yakin akan sesuatu. Suatu perubahan kondisi luar yang kecil membuat batin ketakutan; bahkan hal-hal kecil saja sudah bisa menyebabkan batin menjadi tidak waras. Jika kamu dapat melihat secara menyeluruh gambaran tersebut, kamu akan melihat betapa bodohnya hal tersebut. Tetapi kita tidak melihat secara menyeluruh; seakan-akan hal tersebut terlalu luas bagi kita.

Batin yang bijaksana—kebijaksanaan pengetahuan atau kesadaran universal—tidak akan pernah dapat dipengaruhi oleh hal-hal kecil. Karena ia mampu melihat secara menyeluruh, batin tersebut tidak akan menaruh perhatian pada hal yang tidak penting. Beberapa energi yang berasal dari sini yang berlawanan dengan energi yang berasal dari sana tidak akan pernah membuat para bijaksana gusar karena memang mereka sadar hal tersebut akan terjadi; hal itu merupakan sifat sesungguhnya dari kejadian itu. Jika kamu mempunyai suatu pandangan keliru bahwa hidup kamu akan sempurna, kenyataannya tidak akan demikian. Jika kamu mengharapkan hidup yang bergelombang, maka batinmu akan lebih tenang dan damai. Apa yang sempurna di dunia luar sana? Tidak ada. Jadi karena energi batin dan

badanmu bersatu dengan dunia luar, bagaimana kamu dapat mengharapkan hidupmu sempurna? Kamu tidak akan bisa.

Terima kasih banyak. Saya berharap kamu memahami apa yang telah saya katakan dan saya tidak menciptakan suatu pandangan keliru yang lain. Kita harus mengakhiri sesi ini sekarang. Terima Kasih.

Universitas Latrobe
Melbourne, Australia
27 Maret 1975

Jadikan Batinmu Seluas Samudra

Ven. Lama Thubten Yeshe di Vajrapani Institute - 1983

4
Jadikan Batinmu Seluas Samudra

Lihatlah ke dalam batinmu. Jika kamu benar-benar percaya bahwa seluruh kenikmatan yang kamu rasakan berasal dari objek material dan kamu mencurahkan seluruh hidupmu untuk mengejarnya, kamu sedang dikuasai oleh pandangan keliru yang cukup serius. Sikap seperti ini bukan sekedar masalah intelektual saja. Ketika kamu pertama kali mendengarnya, mungkin kamu beranggapan, "Oh, saya tidak memiliki batin seperti itu; saya sungguh-sungguh tidak yakin bahwa objek-objek eksternal dapat membawa saya kepada kebahagiaan." Tetapi telusurilah lebih dalam lagi cerminan batinmu sendiri. Di luar pengetahuanmu, kamu akan menemukan bahwa sikap seperti itu terdapat di dalamnya dan tingkah laku keseharian kamu menunjukkan bahwa jauh di dalam lubuk hatimu, sesungguhnya kamu memercayai pandangan keliru itu. Saat ini, cobalah kamu selidiki ke dalam dirimu untuk melihat apakah kamu di bawah kendali batin bermutu rendah seperti itu.

Batin yang memiliki keyakinan yang sangat kuat terhadap dunia material ini sangat sempit, terbatas, dan

tidak memiliki ruang. Sifat sesungguhnya sakit, tidak sehat atau dalam terminologi Buddhis disebut dualistis.

Di berbagai negara, banyak orang khawatir terhadap pihak lain yang berperilaku menyimpang, misalnya menggunakan obat-obat terlarang. Mereka membuat undang-undang untuk melarang dan membentuk komite pengawasan yang ketat untuk menangkap mereka yang melakukan penyeludupan ke negara tersebut. Selidikilah ini lebih dalam lagi. Masalah penggunaan obat-obat terlarang bukan berasal dari obat itu sendiri, tetapi berasal dari batin orang yang mengonsumsinya. Jauh lebih masuk akal untuk mengkhawatirkan faktor psikologis—batin yang terkontaminasi—yang menyebabkan banyak orang yang mengonsumsi obat tersebut atau terlibat dalam aksi merusak diri, anehnya kita terlalu merisaukan obat tersebut dan mengabaikan peranan batin. Ini juga merupakan pandangan keliru yang cukup serius, lebih buruk daripada obat-obatan yang dikonsumsi beberapa orang.

Pandangan-pandangan keliru jauh lebih berbahaya daripada obat terlarang. Obat-obat tersebut tidak menyebar terlalu jauh, tetapi pandangan keliru dapat menyebar ke segala penjuru, serta menimbulkan kesulitan dan kekacauan di seluruh negara tersebut. Semua ini berasal dari batin. Masalahnya adalah kita tidak memahami sifat psikologis batin. Kita hanya menaruh perhatian pada barang-barang yang digunakan atau dikonsumsi orang dan tidak menyadari ide-ide bodoh dan pandangan keliru yang semakin melampaui batas.

Semua masalah kejiwaan berasal dari batin. Kita perlu menyembuhkan batin terlebih dahulu, namun bukan

menasihati orang lain dengan mengatakan, “Oh, kamu tidak bahagia karena merasa lemas. Apa yang kamu butuhkan adalah sebuah mobil baru…” atau benda-benda material lainnya. Menasihati orang untuk membeli sesuatu agar bahagia bukanlah nasihat yang bijaksana. Masalah utama orang tersebut adalah rasa ketidakpuasan, bukan karena kekurangan harta benda. Dalam hal pendekatan terhadap masalah-masalah kejiwaan dan cara-cara menyembuhkan pasien, ada perbedaan besar antara psikologi Buddhis dengan praktik psikologi dunia Barat.

Ketika seorang pasien kembali lagi dan berkata, “Baiklah, saya telah membeli mobil seperti yang kamu rekomendasikan, tetapi saya masih merasa tidak bahagia,” mungkin dokternya akan mengatakan, “Kamu seharusnya membeli yang lebih mahal,” atau “Kamu seharusnya memilih warna yang lebih baik.” Walaupun dia melakukan sesuai dengan saran-saran tadi, dia tetap saja akan kembali lagi dalam keadaan sedih. Tidak peduli seberapa banyak perubahan kecil yang terjadi pada lingkungan seseorang, masalah mereka tidak akan pernah berakhir. Psikologi Buddhis menyarankan, daripada kita terus menggantikan suatu kondisi dengan kondisi lainnya—seperti hanya mengubah satu masalah menjadi masalah lain dan jadi masalah lain lagi yang tidak ada ujungnya—lupakan saja urusan mobil tersebut untuk sementara waktu dan lihat apa yang terjadi. Mengubah satu masalah ke masalah lain tidak akan menyelesaikan masalah; itu hanyalah sebuah perubahan. Walaupun perubahan sering mengelabui orang sehingga mereka berpikir bahwa mereka sudah merasa lebih

baik, sesungguhnya tidak. Pada dasarnya mereka masih mengalami permasalahan yang sama.

Tentu saja, yang saya maksud bukanlah secara harfiah. Saya hanya mencoba mengilustrasikan bagaimana banyak orang berusaha untuk memecahkan masalah kejiwaan melalui sarana fisik.

Kenalilah sifat sesungguhnya batinmu. Sebagai seorang manusia, kita selalu mencari kepuasan. Dengan mengetahui sifat batin, kita dapat memuaskan diri kita dari sisi internal; bahkan secara eksternal. Tetapi kamu perlu menyadari sifat sesungguhnya batinmu. Kita mampu melihat dunia indriawi dengan jelas, tetapi kita buta total terhadap dunia internal kita, yang mana pandangan keliru membuat kita tidak bahagia dan tidak puas. Inilah yang perlu kita temukan.

Oleh karena itu, sangatlah krusial untuk memastikan diri untuk tidak diperbudak oleh pandangan keliru yang beranggapan bahwa hanya objek-objek eksternal yang dapat memberikan kepuasan atau membuat hidupmu lebih berarti, dan seperti yang saya katakan sebelumnya, keyakinan seperti itu bukanlah sekedar masalah intelektual—akar penyebab pandangan salah itu berada di dasar batinmu yang paling dalam. Banyak keinginanmu yang paling kuat telah terkubur jauh di bawah intelektualmu. Intelektual yang terkubur jauh di dalam; pada dasarnya cenderung lebih kuat daripada intelektual umumnya.

Beberapa orang mungkin berpikir, “Dasar psikologi yang saya ungkapkan cukup masuk akal. Saya tidak yakin terhadap benda material; saya adalah penganut agama.” Hanya mempelajari beberapa filsafat keagamaan atau inti

ajaran saja tidaklah membuat kamu menjadi seorang spiritualis. Banyak profesor di universitas dapat memberikan penjelasan ilmiah tentang ajaran Buddha dengan jelas, ajaran Hindu, dan ajaran Kristus, tetapi dengan modal itu saja tidak menjadikan mereka seorang spiritualis. Mereka cenderung mirip seorang pemandu wisata bagi mereka yang ingin tahu tentang hal-hal spiritual. Jika kamu tidak bisa menerjemahkan ucapanmu ke dalam tindakan, apa yang kamu pelajari tidak akan menolong dirimu maupun orang lain. Terdapat perbedaan besar antara dapat menjelaskan suatu agama secara ilmiah dengan mengubah pengetahuan tersebut menjadi sebuah pengalaman spiritual.

Terapkan ajaran yang kamu pelajari dalam kehidupan sehari-hari dan memahami berbagai akibat yang ditimbulkan oleh tindakanmu. Secangkir teh mungkin lebih berguna daripada beasiswa filsafat yang tidak dapat mendukung batinmu karena kamu tidak punya kunci, setidaknya teh bisa memuaskan dahagamu. Mempelajari filsafat yang tidak berguna, sama saja dengan membuang-buang waktu dan tenaga.

Saya harap kamu mengerti makna istilah spiritual yang sebenarnya, artinya mencari dan menyelidiki sifat sejati batin. Tidak ada hal spiritual di luar sana. Tasbih saya bukanlah sesuatu yang spiritual; jubah saya juga bukan sesuatu yang spiritual. Spiritual berarti batin, dan mereka yang spiritual adalah orang yang mencari sifat-sifat batin sesungguhnya. Dengan cara demikian, mereka memahami akibat dari tindakan, perbuatan badan jasmani, ucapan, dan batin. Jika kamu tidak memahami efek karma pikiran dan efek karma dari aksimu, tidak ada jalan lain bagimu untuk

menjadi spiritualis. Hanya tahu filsafat keagamaan saja tidaklah cukup untuk membuatmu menjadi seorang spiritualis.

Untuk memasuki jalan spiritual kamu perlu mulai mengerti sikap batinmu sendiri dan bagaimana batinmu memahami segala sesuatu. Jika kamu terjebak sepenuhnya dalam kemelekatan terhadap atom-atom terkecil, batinmu yang terbatas dan penuh kemelekatan itu tidak akan membantumu untuk menikmati apa adanya kehidupan ini. Energi eksternal sangatlah terbatas, jika kamu membiarkan dirimu dibatasi oleh hal-hal eksternal, maka batinmu akan menjadi terbatas juga. Ketika batinmu menjadi sempit, hal-hal kecil pun akan mudah mengganggumu. Jadikan batinmu seluas samudra.

Kita mendengar, banyak spiritualis yang membicarakan tentang moralitas[18]. Apakah moralitas itu? Moralitas adalah kebijaksanaan yang memahami sifat sesungguhnya batin. Batin yang mengetahui sifat sejatinya sendiri secara otomatis menjadi penuh akhlak[19] atau positif, dan tindakan-tindakan yang termotivasi oleh batin semacam itu akan menjadi positif. Itulah yang kita sebut moralitas. Sifat sesungguhnya yang mendasar dari batin yang sempit adalah ketidaktahuan; oleh karena itu batin yang sempit adalah negatif.

Jika kamu mengetahui aspek psikologis batinmu, depresi secara spontan akan hilang; semua mahluk hidup

---

18. Skt. Shila; Tib. *tshul khrims*; berkaitan dengan etiket, selaras dengan realitas untuk mengurangi gangguan batin.

19. Budi pekerti dan kelakuan.

tidak akan menjadi musuh atau orang asing bagimu, namun mereka akan menjadi sahabatmu. Buanglah batin sempit dan sambutlah kebijaksanaan. Selidikilah batinmu untuk melihat apakah ini benar-benar demikian atau bukan. Meskipun kamu bisa memperoleh segala kesenangan duniawi yang dapat diberikan oleh dunia ini, kamu tidak akan pernah puas. Hal ini menunjukkan kepuasan datang dari dunia dalam, bukan dari dunia luar.

Kadang-kadang kita mengagumi dunia modern ini: "Betapa pesatnya kemajuan teknologi yang telah terjadi; betapa hebatnya! Kita belum pernah mengalami hal ini sebelumnya". Tetapi, lihatlah ke belakang. Banyak benda-benda yang selama ini kita anggap luar biasa sekarang telah berbalik melawan kita. Benda-benda yang kita kembangkan untuk membantu kehidupan kita sekarang telah menyakiti dan membahayakan kita. Jangan hanya melihat lingkungan kecil sekelilingmu, tetapi cobalah untuk mengamati seluas-luasnya, maka kamu akan melihat realitas tentang pernyataan saya tadi. Saat kita pertama kali menciptakan suatu benda, kita berpikir, "Oh, benda ini pasti akan berguna!" Tetapi secara bertahap energi eksternal ini akan berbalik ke dalam dan menghancurkan dirinya sendiri. Seperti inilah sifat sesungguhnya dari keempat elemen: tanah, air, api, dan udara. Inilah yang diajarkan oleh ilmu pengetahuan Buddhis.

Badanmu juga tidak akan terlepas dari hukum itu. Selama elemen-elemenmu bekerja sama antara satu dengan lainnya, badanmu akan tumbuh dengan baik. Tetapi setelah beberapa lama, elemen-elemen itu akan saling menyerang satu sama lainnya dan berakhir dengan menghancurkan

hidupmu. Mengapa hal ini terjadi? Karena fenomena material sifatnya terbatas; maka ketika energinya habis, mereka akan hancur, seperti bangunan-bangunan tua yang terlihat di sekeliling kita. Ketika tubuh kita sakit dan tua, itu merupakan tanda bahwa energi dalam diri kita sedang mengalami konflik, tidak seimbang. Ini adalah sifat sesungguhnya fenomena dunia; tak ada hubungannya dengan kepercayaan. Selama kita terus terlahir ke dalam daging, darah, dan tulang tubuh manusia, kita akan mengalami keadaan buruk, boleh percaya atau tidak. Ini adalah evolusi alamiah dari tubuh kita.

Sebaliknya batin manusia benar-benar berbeda. Batin manusia memiliki potensi untuk berkembang tanpa batas. Jika kamu dapat menemukan, walaupun secara sederhana, bahwa kepuasan sejati berasal dari batinmu, kamu akan menyadari bahwa kamu dapat mengembangkan pengalaman ini tanpa batas dan sangat mungkin untuk menemukan kepuasan yang abadi.

Ini sebenarnya sangat sederhana. Kamu dapat memeriksa dirimu sekarang. Dimanakah kamu mengalami perasaan puas? Di hidungmu? Matamu? Kepalamu? Paru-parumu? Jantungmu? Perutmu? Dimanakah letak perasaan puas itu? Di kakimu? Tanganmu? Otakmu? Tidak! Kepuasan ada dalam batinmu. Kalau kamu mengatakan ada di otakmu, mengapa kamu tak mengatakan kepuasan itu ada di kakimu atau hidungmu? Mengapa kamu membedakannya? Kalau kakimu sakit, kamu merasakan sakit di sebelah bawah [kaki], bukan di dalam kepalamu. Penyakit apa pun, kesenangan atau perasaan lain yang kamu alami hanyalah merupakan ekspresi dari batinmu.

Saat kamu mengatakan, “Hari ini adalah hari yang baik bagi saya,” itu menunjukkan bahwa kamu berpatokan pada memori hari yang jelek dalam batinmu. Tanpa batin yang menciptakan istilah, takkan ada istilah baik atau buruk. Saat kamu mengatakan makan malam ini enak, artinya batin kamu berpatokan pada pengalaman akan makan malam yang tidak enak. Tanpa pengalaman makan malam yang tidak enak, tak mungkin kamu akan mengatakan bahwa makan malam ini enak.

Sama saja, “Saya adalah suami yang baik,” “Saya adalah istri yang buruk,” juga merupakan ungkapan batin. Seseorang yang mengatakan, “Saya jahat,” tidaklah benar-benar jahat, dan seseorang yang mengatakan, “Saya baik,” tidaklah benar-benar baik. Mungkin saja lelaki yang berkata, “Saya adalah suami yang baik,” mengatakan hal tersebut karena batinnya dipenuhi dengan batin negatif kesombongan. Batinnya yang sempit terjebak dalam keyakinan kokoh yang keliru, menilai bahwa dia baik, tetapi sebenarnya dia menyebabkan banyak kesulitan bagi istrinya. Kalau begitu, bagaimana dia bisa dianggap sebagai suami yang baik? Bahkan jika dia memang menyediakan makanan dan pakaian untuk istrinya, bagaimana dia bisa disebut sebagai seorang suami yang baik, sementara dari hari ke hari istrinya harus bertahan menghadapi kesombongan suaminya?

Jika kamu dapat memahami aspek psikologis masalah manusia, kamu dapat benar-benar membangkitkan cinta kasih sejati terhadap mereka yang lain. Hanya membicarakan cinta kasih saja tidaklah membantumu mengembangkannya. Beberapa orang mungkin pernah melafalkan “cinta kasih” ratusan kali tetapi batin mereka

sangatlah bertolak belakang dengan cinta kasih. Ini bukan hanya sebuah filsafat, bukan hanya kata-kata; tetapi ini merupakan cara untuk mengetahui bagaimana batin kita berfungsi. Hanya setelah itu, barulah kamu dapat mengembangkan cinta kasih dan menjadi spiritualis. Sebaliknya, walau kamu mungkin merasa yakin bahwa kamu seorang spiritualis, itu hanyalah bersifat intelektual, seperti lelaki sombong yang percaya bahwa dia adalah suami yang baik. Itu hanyalah sebuah khayalan; batinmu sendiri yang menciptakannya.

Sangatlah layak bagimu untuk mencurahkan kehidupan manusia yang berharga ini demi mengendalikan batinmu yang liar dan menitikberatkannya pada energi batinmu yang kuat. Jika kamu tidak memanfaatkan energi batinmu, kekalutan akan terus merongrong batin dan hidupmu akan tersia-siakan sepenuhnya. Sikapilah batinmu dengan bijak. Itulah yang sesungguhnya yang akan membuat hidupmu menjadi lebih bermakna.

Saya tak punya apa-apa lagi untuk diceritakan, tapi jika kamu punya pertanyaan, silakan bertanya.

T: *"Saya memahami apa yang Anda katakan tentang mengenali sifat sesungguhnya batin kita sendiri yang akan membawa kebahagiaan, tetapi Anda menggunakan istilah "selamanya", yang menyimpan makna bahwa jika kita memahami batin kita secara utuh, kita dapat melampaui kematian tubuh fisik kita. Apakah itu benar?"*

L: "Ya, itu benar, tetapi bukan hanya itu saja. Jika kamu mengetahui bagaimana dan kapan energi fisik yang negatif muncul, kamu dapat mengubahnya menjadi kebijaksanaan.

Dengan cara ini, energi negatifmu akan tercerna dengan sendirinya dan tidak berakhir dengan menghalangi sistem saraf fisikmu. Itu mungkin terjadi.”

***T:** “Manakah yang benar, tubuh batin atau batin tubuh?”*
L: “Apa maksudmu?”

***T:** “Karena saya melihat tubuh dengan jelas.”*
L: “Karena kamu melihat tubuh dengan jelas? Apakah kamu melihat tasbih ini dengan jelas (sambil mengangkat tasbih ke atas)?”

***T:** “Ya”*
L: “Apakah hal itu membuat tasbih berubah menjadi batin? Karena kamu melihatnya dengan jelas?”

***T:** “Itulah yang saya ingin tanyakan kepada Anda.”*
L: “Itu pertanyaan bagus. Tubuh dan batinmu mempunyai hubungan yang sangat erat; ketika ada sesuatu yang mempengaruhi tubuhmu, hal itu juga akan mempengaruhi batinmu. Tetapi itu tak berarti bahwa sifat relatif dari tubuh fisikmu, daging dan tulangmu, adalah batin. Kamu tak dapat menarik kesimpulan seperti demikian.”

***T:** “Apakah tujuan ajaran Buddha: penerangan sempurna, persaudaraan, cinta kasih universal, kesadaran penuh, realisasi dari kebenaran, pencapaian nirvana?”*
L: “Semua hal tersebut (kesadaran penuh, batin yang sepenuhnya sadar, cinta universal, tidak ada pembedaan atau bias) timbul karena kenyataannya bahwa semua

makhluk di alam semesta ini adalah sama dalam menginginkan kehidupan yang bahagia dan menghindari penderitaan. Pada saat ini, pandangan dualistis kita, konsep yang keliru dari batin akan membedakan: "Ini adalah teman dekatku, saya ingin dia menjadi milikku saja dan tidak berbagi dengan orang lain." Salah satu tujuan ajaran Buddha adalah mencapai kebalikan dari hal itu yaitu cinta kasih universal. Tentu saja tujuan akhirnya adalah untuk mencapai penerangan sempurna. Singkatnya, tujuan dari ajaran Buddha mengenai sifat sesungguhnya batin adalah agar kita dapat mencapai semua realisasi yang tadi kamu sebutkan."

***T:** "Tetapi mana yang dianggap sebagai tujuan yang tertinggi atau yang paling penting?"*
L: "Tujuan yang tertinggi adalah pencerahan dan pengembangan cinta kasih universal. Batin yang sempit akan sulit mengalami realisasi seperti itu."

***T:** "Dalam lukisan Tibet, bagaimana warna dapat disamakan dengan tahap-tahap meditasi atau tahap psikologis yang berbeda?"*
L: "Batin yang berbeda mencerap warna yang berbeda. Kita mengatakan bahwa saat kita marah, kita melihat warna merah. Itu adalah satu contoh yang bagus. Keadaan batin yang lain memvisualisasikan warnanya masing-masing. Dalam beberapa kasus, saat orang-orang terganggu secara emosional dan tak dapat menjalankan aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari, memasang warna-warni di sekeliling mereka dapat membantu mereka untuk menenangkan diri. Jika kamu berpikir tentang hal ini, kamu bisa mengetahui

bahwa warna sebenarnya berasal dari batin. Saat kamu marah dan melihat warna merah, apakah warna itu internal atau eksternal? Renungkanlah hal ini."

T: *"Apakah implikasi praktik kehidupan sehari-hari yang praktis, sebagaimana yang Anda sarankan untuk mempunyai gagasan bahwa sesuatu itu baik, kita juga perlu mempunyai gagasan tentang hal yang buruk dalam batin kita?"*
L: "Yang saya sarankan adalah ketika kamu menganggap sesuatu itu baik atau buruk, maka itu hanyalah persepsi dari batinmu. Apa yang buruk bagimu belum tentu buruk bagiku."

T: *"Tetapi hal yang buruk bagiku tetap saja buruk bagiku."*
L: "Hal itu buruk bagimu karena batinmu sendiri yang menyebutnya buruk."

T: *"Dapatkah saya menghilangkan hal tersebut?"*
L: "Ya, tentu saja kamu bisa melompat keluar dari keadaan tersebut. Kamu perlu bertanya dan menjawab pertanyaan, 'Mengapa saya mengatakan hal ini buruk?' Kamu perlu menanyakan objeknya maupun subjeknya, pada situasi eksternal maupun internal. Dengan cara demikian kamu dapat menyadari bahwa kenyataannya keadaan baik dan buruk berada di antara kedua hal tersebut, dalam ruang di antara kedua hal itu, terdapat batin yang murni yang manunggal[20]. Itulah kebijaksanaan."

---

20. Skt. Yuganaddha; Tib. *zung 'jug*; menjadi satu dalam sikap dan tingkah laku, bersatu padu sehingga tidak terpisahkan.

T: *“Berapa usia* ***Lama*** *ketika bergabung ke biara?”*
L: “Ketika saya berusia enam tahun.”

T: *“Apakah nirvana itu?”*
L: “Saat kamu telah melampaui pandangan salah, batin yang tidak terkendali dan mencapai batin yang sepenuhnya terintegrasi serta kebijaksanaan yang kekal. Saat itulah kamu telah merealisasi *nirvana*.”

T: *“Setiap agama mengatakan bahwa ini adalah satu-satunya jalan mencapai pencerahan. Apakah ajaran Buddha mengakui bahwa semua agama berasal dari sumber yang sama?”*
L: “Ada dua cara menjawab pertanyaan tersebut, secara absolut dan secara relatif. Agama yang menekankan pencapaian penerangan sempurna mungkin membahas tentang hal yang sama, tetapi memiliki perbedaan dalam metode yang digunakan. Saya rasa perbedaan metode bisa membantu. Tetapi, tidak dapat disangkal pula bahwa masih banyak agama yang didasari oleh pandangan keliru. Meskipun demikian, saya tidak menolak keberadaan mereka. Sebagai contoh, 2000 tahun yang lalu ada tradisi Hindu kuno yang memercayai bahwa matahari dan bulan sebagai dewa, beberapa tradisi ini masih eksis. Dari sudut pandang saya, pandangan tersebut keliru, tetapi saya masih mengatakan bahwa tradisi tersebut baik. Mengapa? Meskipun secara filosofi pandangan mereka tidak tepat, mereka masih mengajarkan moralitas dasar untuk menjadi manusia yang baik dan tidak melukai sesamanya. Hal itu memungkinkan penganutnya mencapai keadaan yang mana mereka

menemukan dirinya sendiri, "Oh, dulu saya percaya bahwa matahari adalah dewa, tetapi saya sekarang mengerti bahwa itu keliru." Oleh karena itu, terdapat kebaikan di setiap agama dan kita tidak sepatutnya mengkritik, "Ini sepenuhnya pantas dan itu sepenuhnya keliru."

T: *"Sejauh yang Anda ketahui, seperti apakah kehidupan bagi orang Tibet dewasa ini? Apakah mereka bebas menganut ajaran Buddha seperti sebelumnya?"*
L: "Mereka tidak bebas dan sepenuhnya dilarang untuk mempraktikkan ajaran agama apa pun. Pemerintah Tiongkok melarang hal apa pun yang berkaitan dengan agama. Biara-biara telah dihancurkan dan kitab-kitab suci pun dibakar."

T: *"Tetapi meskipun kitab-kitab itu telah dibakar, apakah orang-orang masih menyimpan Dharma di dalam hati dan batinnya ataukah mereka telah melupakan semua itu?"*
L: "Tidaklah mungkin untuk melupakannya, atau memisahkan batin mereka dari kebijaksanaan yang begitu kuat. Dharma tetap berada di hati mereka."

T: *"Semua agama, misalnya Hindu, mengajarkan penganutnya untuk menghindari perbuatan jahat dan melatih kebajikan, maka karma baik pasti akan berbuah. Menurut pandangan ajaran Buddha, bagaimana akumulasi karma baik ini membantu seseorang mencapai pencerahan?"*
L: "Perkembangan mental tidak terjadi melalui perubahan yang drastis. Kekotoran batin dihapuskan atau dimurnikan secara perlahan-lahan. Ini merupakan evolusi bertahap. Hal ini membutuhkan waktu. Sebagian orang misalnya, tidak

dapat menerima apa yang dipaparkan oleh ajaran Buddha mengenai cinta kasih universal, bahwa kamu selayaknya mengharapkan kebahagiaan untuk orang lain seperti kamu menginginkannya untuk dirimu sendiri. Mereka merasa, "Tidak mungkin bagi saya untuk mencintai orang lain seperti saya mencintai diriku sendiri." Mereka perlu waktu untuk merealisasi cinta kasih universal ataupun pencerahan karena batin mereka disibukkan oleh pandangan keliru sehingga tidak ada ruang tersisa untuk kebijaksanaan. Akan tetapi, secara perlahan-lahan melalui praktik melatih diri sesuai ajaran agama masing-masing, seseorang dapat mencapai kebijaksanaan yang sempurna. Karena alasan itulah saya boleh menyatakan bahwa berbagai macam agama sangat dibutuhkan oleh umat manusia. Perubahan fisik itu mudah, akan tetapi perkembangan batin membutuhkan waktu. Misalnya, seorang dokter menasihati pasiennya yang sakit, 'Suhu tubuhmu sangat tinggi, jadi hindarilah makan daging dan makanlah kue kering saja selama beberapa hari ini.' Ketika pasien tersebut mulai pulih, dokter itu perlahan-lahan mengizinkan pasien itu kembali untuk memakan makanan berat dalam menu makannya. Dengan cara itulah, dokter tersebut membimbing pasiennya secara bertahap kembali sehat."

T: *"Ketika para anggota sangha monastik pria maupun wanita dari Tibet meninggal, apakah tubuh mereka menghilang, apakah mereka membawa serta tubuh mereka pergi?"*

L: "Ya, mereka membawa tubuh mereka ke kehidupan selanjutnya di dalam *jola* (tas biksu). Saya bercanda! Tidak,

hal itu tidak mungkin. Tetapi, ada praktisi-praktisi tertentu yang tubuhnya terurai menjadi kebijaksanaan dan benar-benar lenyap. Itu mungkin terjadi. Tetapi mereka tidak membawa serta tubuh mereka secara fisik."

***T:** "Karena batin bisa saja mengelabui kita, dan tanpa seorang guru kita tidak dapat menemukan kebenaran, apakah biara Buddhis memang dirancang sedemikian rupa sehingga setiap biarawan mendorong rekan lainnya (biksu yang lain) ke tahap pengetahuan lebih tinggi, seperti sebuah mata rantai? Apakah hal itu yang sedang Anda lakukan sekarang, dan apakah Anda mengajar dengan maksud untuk belajar?"*

L: "Ya, biara memang seperti itu, dan memang benar saya belajar ketika mengajar. Tetapi alasan kita membutuhkan guru adalah karena pengetahuan yang ada di buku sesungguhnya hanyalah informasi kering dan jika terus dibiarkan seperti itu dapat diibaratkan seperti angin yang bertiup melewati pohon. Kita membutuhkan sebuah kunci untuk meletakkan informasi itu menjadi pengalaman, untuk menyatukan pengetahuan tersebut dengan batin kita. Kemudian pengetahuan tersebut menjadi kebijaksanaan dan menjadi pemecahan yang sempurna bagi masalah yang kita hadapi. Misalnya, Alkitab adalah buku yang sangat bermutu dan mencakup berbagai macam metode yang luar biasa, tetapi jika kamu tidak memiliki kuncinya, pengetahuan yang terkandung di dalam Alkitab tersebut tidak akan memasuki hatimu. Hanya karena sebuah buku sangat bermutu, tidak berarti dengan membacanya kamu akan memperoleh pengetahuan yang terkandung di dalamnya. Satu-satunya

cara memperoleh pengetahuan yang terkandung di dalamnya adalah dengan mengembangkan kebijaksanaan terlebih dahulu sebelum membacanya.

T: *"Anda mengatakan bahwa pencapaian pencerahan merupakan proses yang bertahap, tetapi tentunya pada waktu bersamaan Anda tidak mungkin tercerahkan dan sekaligus belum tercerahkan. Apakah itu berarti pencerahan itu terjadi seketika?"*
L: "Tentu, kamu benar. Tidak mungkin kamu tercerahkan dan dipenuhi ketidaktahuan pada saat yang sama. Pencapaian penerangan adalah proses yang bertahap, tetapi sekali kamu mencapainya, tidak ada jalan mundur; ketika kamu mencapai keadaan batin yang sepenuhnya sadar, ketika kamu mengalaminya, kamu akan tetap tercerahkan selamanya. Hal tersebut bukan seperti halusinasi ketika mengkonsumsi obat-obatan—saat obat bekerja, kamu merasa nyaman, tetapi ketika efek obat mulai habis, kamu kembali ke keadaanmu semula, keadaan tertekan."

T: *"Kita dapat mengalami hal seperti itu dalam kehidupan sekarang, pencerahan kekal, saat kita masih hidup sebelum mati?"*
L: "Ya, itu mungkin terjadi. Di kehidupan sekarang….Jika kamu memiliki kebijaksanaan yang cukup."

T: *"Oh…jika kita mempunyai kebijaksanaan yang cukup?"*
L: "Ya…itu intinya; jika kamu mempunyai kebijaksanaan yang cukup."

***T:** "Mengapa kita perlu mengandalkan seorang guru?"*
L: "Mengapa kamu membutuhkan seorang guru bahasa? Untuk berkomunikasi tentunya. Sama halnya dengan pencerahan yang juga membutuhkan komunikasi. Bahkan untuk aktivitas sehari-hari seperti berbelanja, kita perlu belajar bahasa sehingga kita bisa berkomunikasi dengan pramuniaga toko. Jika kita membutuhkan guru untuk hal yang seperti itu, tentunya kita membutuhkan seseorang untuk menuntun kita sepanjang jalan yang berhubungan dengan banyak hal yang tidak kita ketahui seperti kehidupan masa lampau dan masa akan datang serta tingkat kesadaran yang mendalam. Hal-hal seperti itu merupakan pengalaman baru; kamu tidak tahu ke mana kamu akan pergi atau apa yang akan terjadi. Kamu butuh seseorang untuk memastikan bahwa kamu berada di jalur yang benar dan bukannya berhalusinasi."

***T:** "Siapa yang mengajar guru yang pertama?"*
L: "Kebijaksanaan. Guru yang pertama adalah kebijaksanaan."

***T:** "Lalu, jika guru yang pertama bukanlah seorang manusia, mengapa kita semua membutuhkan seorang guru manusia?"*
L: "Karena tidak ada awal, dan tidak ada akhir. Kebijaksanaan adalah kebijaksanaan universal. Kebijaksanaan adalah kesadaran universal."

***T:** "Apakah dengan mengembangkan cinta kasih universal akan membawa ke pencapaian pencerahan ataukah kita*

terlebih dahulu harus mencapai pencerahan, baru kemudian mengembangkan cinta kasih universal?"

L: "Pertama kamu mengembangkan cinta kasih universal. Kemudian batinmu mencapai realisasi keseimbangan[21], ketika kamu tidak lagi menyatakan bahwa ini ataupun itu yang lebih penting maupun tidak penting. Batinmu mencapai keadaan yang seimbang. Dalam terminologi Buddhis, kamu melampaui batin dualistik."

T: *"Apakah benar batin hanya dapat membawa kita sejauh ini dalam jalan spiritual dan pada titik tertentu, untuk berjalan lebih jauh kita harus melepaskan batin kita?"*

L: "Bagaimana kamu bisa melepaskan batinmu? Aku hanya bercanda. Tidak, sangat tidak mungkin untuk meninggalkan batinmu. Ketika kamu menjadi seorang manusia, hidup dalam apa yang kita sebut sebagai kehidupan biasa, kamu memiliki batin; ketika kamu mencapai pencerahan, kamu masih memiliki batin. Batinmu akan mengikuti kemanapun kamu pergi. Kamu tidak dapat membuangnya begitu saja apalagi hanya mengatakan "Saya tidak ingin punya batin." Karena karma menyatukan tubuh dan batinmu secara bersama-sama. Secara intelektual adalah tidak mungkin bagi kita untuk melepaskan batin. Jika batinmu merupakan fenomena badan jasmaniah, mungkin kamu dapat meninggalkannya, tetapi kenyataannya tidak demikian."

T: *"Apakah para **Lama** secara jasmaniah pernah mengalami sakit, dan jika demikian, metode apa yang digunakan untuk mengatasi penyakit tersebut? Apakah Anda menggunakan daya pengobatan dengan 'kekuatan penyembuh'?"*

L: "Ya, terkadang kami menggunakan 'kekuatan penyembuh'; kadang-kadang kami menggunakan mantra; kesempatan lain kami bermeditasi. Pada waktu lain kami melakukan puja. Apakah kamu tahu apa itu puja? Sebagian besar orang beranggapan bahwa puja hanya nyanyian ritual dan dentingan bunyi lonceng. Tetapi sebenarnya puja memiliki makna jauh lebih dari sekedar hal itu saja. Puja adalah kata Sanskerta yang arti harfiahnya adalah "persembahan"; tetapi dalam konteks ini diinterpretasikan sebagai kebijaksanaan, keadaan batin yang telah sadar. Jadi jika kebijaksanaanmu berdenting, "ting, ting, ting," itu baik; tetapi jika kebijaksanaanmu tidak berdenting dan bunyi ting, ting, ting yang kamu dengar hanyalah bunyi eksternal, maka tidak ada puja."

***T:** "Apa yang Anda katakan tidak jauh berbeda dari filosofi Barat tentang kebendaan. Masalah utama kita sesungguhnya bukan dengan objek-objek, tetapi bagaimana sikap kita terhadap masalah-masalah itu."*

L: "Ketika kamu mengatakan sikap, apakah kamu mengacu pada kecenderungan batin untuk melekat pada objek kebendaan tersebut atau tidak?"

***T:** "Sesungguhnya objek-objek eksternal memang ada, tetapi mereka berada di luar diri kita dan kesadaran kita mencerap objek-objek pada taraf yang sama. Saya percaya bahwa setelah kita mati, objek tersebut masih tetap ada, tetapi bukan untuk kita, bukan untuk individu."*

L: "Saya setuju dengan pendapatmu. Ketika kita mati, objek-objek eksternal tersebut masih tetap ada di sana, tetapi

interpretasi, proyeksi kita terhadap objek-objek itu telah musnah. Ya, itu benar."

***T:** "Jadi, bagaimana hal tersebut sama sekali begitu bertentangan dengan filosofi kebendaan? Mengapa Anda mengatakan bahwa dunia eksternal ini hanya ilusi, sedangkan ketika kesadaran kita meninggalkan dunia, objek material itu masih tetap ada?"*

L: "Saya mengatakan bahwa dunia kebendaan itu hanyalah ilusi karena objek yang kamu cerap hanya ada menurut sudut pandang batinmu sendiri. Coba lihat meja ini, permasalahannya adalah kamu berkesimpulan bahwa setelah kamu meninggal dunia, gambaran kamu mengenai meja ini masih tetap ada, dan meja ini akan terus ada seperti yang kamu lihat. Itu tidak benar. Gambaran kamu tentang meja ini akan hilang, tetapi gambaran orang lain terhadap meja itu akan terus berlanjut."

***T:** "Bagaimana kita dapat mengetahui guru yang tepat bagi kita?"*

L: "Kamu dapat mengetahuinya dengan menggunakan kebijaksanaanmu, bukannya mengikuti seseorang melalui kepercayaan membuta. Selidikilah guru-guru potensial sebanyak mungkin yang kamu mampu. "Apakah beliau guru yang tepat bagi saya atau tidak?" Periksa ke dalam dirimu sendiri sebelum kamu mengikuti nasihat-nasihat seorang guru. Dalam kebudayaan Tibet, ada peringatan agar kita tidak menerima seorang guru sebagaimana seekor anjing yang mengerat sepotong daging. Jika kamu memberi sepotong daging kepada anjing lapar, dia akan melahap habis

daging itu tanpa ragu. Sangatlah penting untuk memeriksa pembimbing spiritual, guru, atau bagaimanapun kamu menyebutnya, dengan sangat hati-hati sebelum menerima bimbingannya. Ingat penjelasan tentang pandangan keliru dan ajaran inti yang tidak tepat seperti yang saya katakan sebelumnya, akan jauh lebih berbahaya daripada obat-obat terlarang. Jika kamu mengikuti pandangan keliru dari pembimbing spiritual yang tidak tepat, hal itu akan membawa bencana yang sangat besar bagimu dan hanya membuang-buang waktu dan tenaga saja, bukan hanya kehidupan sekarang, tetapi juga pada banyak kehidupan selanjutnya. Bukannya menolongmu tetapi justru membahayakan dirimu. Bijaksanalah dalam memilih guru spiritual."

T: *"Karena Anda seorang biksu Buddhis dari Tibet, saya ingin tahu apakah Anda pernah mendengar mengenai Lobsang Rampa, yang telah menulis banyak buku secara rinci tentang Tibet padahal dia sendiri belum pernah ke sana? Dia telah tiada, tetapi dia mengatakan bahwa roh seorang* ***Lama*** *Tibet memasuki jasmaninya dan karena itulah dia dapat menulis seperti yang telah dilakukannya. Apakah itu mungkin dan jika tidak, bagaimana dia bisa menulis buku-buku tersebut?"*

L: "Saya tidak yakin hal seperti itu mungkin terjadi. Kamu seharusnya juga memeriksa apa yang dia tulis dengan lebih teliti; apakah ada banyak kekeliruan dalam buku itu. Misalnya, ketika dia berbicara mengenai *lama* yang membuka mata kebijaksanaan, beliau mengatakan hal tersebut dilakukan dengan pembedahan. Hal itu tidak benar.

Mata kebijaksanaan adalah sebuah metafora untuk penglihatan spiritual dan mata itu dibuka oleh para *lama* yang memiliki kunci kebijaksanaan. Selain itu, mereka yang telah memperoleh realisasi; tidak memberi tahu kepada khalayak ramai atas pencapaiannya, dan mereka yang berbicara secara lantang atas pencapaiannya, sesungguhnya tidak mencapai mata kebijaksanaan."

***T:** "Apa yang Anda maksud dengan batin dualistik dan apa artinya 'memeriksa'?"*

L: "Sejak kamu dilahirkan hingga saat ini, dua hal selalu menyulitkan batinmu; selalu saja ada dua hal, tidak pernah tunggal. Itu yang dimaksud dengan batin dualistik. Kapanpun kamu melihat suatu objek, secara otomatis dan sangat naluriah, batinmu membandingkannya dengan objek yang lain: 'Bagaimana dengan itu?' Kedua objek itu akan mengacaukan keseimbangan batinmu. Pada saat itulah batin dualistik bekerja. Sekarang pertanyaan kamu yang berikutnya. Saat saya mengatakan periksalah, saya berharap agar kamu memeriksa batinmu sendiri untuk mengetahui apakah batinmu sehat atau tidak. Setiap pagi hari, coba periksa kondisi batinmu untuk memastikan sepanjang hari kamu tidak berbuat hal aneh. Itulah yang saya maksud dengan 'memeriksa'."

***T:** "Jika segalanya ditentukan oleh karma, bagaimana kita dapat mengetahui motivasi kita itu benar, ataukah ada kemungkinan pilihan yang tidak bersyarat?"*

L: "Motivasi murni tidak ditentukan oleh karma. Motivasi murni berasal dari pemahaman kebijaksanaan pengetahuan.

Jika tidak ada pemahaman dalam batinmu, maka sulit bagimu memunculkan motivasi murni. Contohnya, jika saya tidak memahami naluri ego dalam diriku, saya tidak dapat menolong orang lain. Selama saya tidak mengendalikan tingkah laku egois saya, saya akan selalu menyalahkan orang lain atas masalahku sendiri. Ketika saya mengetahui batinku sendiri, motivasiku menjadi murni dan saya dengan tulus dapat mempersembahkan seluruh perbuatan baik yang kulakukan melalui badan jasmani, ucapan, maupun batin demi kesejahteraan semua makhluk."

Terima kasih, itu merupakan pertanyaan yang bagus sekali, dan tampaknya dengan berakhirnya pembahasan tentang motivasi murni merupakan saat yang tepat untuk mengakhiri perbincangan kali ini. Terima kasih atas perhatian Anda semua. Jika kita memiliki motivasi murni, kita dapat tidur dengan tenang, bermimpi yang indah dan menikmati segala sesuatu dengan begitu menyenangkan, terima kasih.

Aula Pertemuan
Melbourne, Australia
27 Maret 1975

Daftar Donatur

Sabba Danam Dhamma Danam Jinati

(Diantara semua pemberian, Dhamma Dana adalah yang tertinggi)

Terima kasih kepada para donatur yang ikut serta membantu memutarkan roda dharma melalui penerbitan buku ini. Semoga jasa kebajikan penerbitan buku ini melimpah kepada semua makhluk dan semua makhluk memperoleh kebahagiaan.

Atat (Biskuit Tunggal) 45
Boen Mi Mi 15
Dana Umat VVD ** 1349
Ferry 2
Hartono Dharmawan 30
Yuliani 75
Inda 7
Khie Khiang 7
Lie Fung Yin 75
Lie Ten Nio (Alm) 15
Loei Warsono 1
Nely 5
NN 300
200
Romo Pisi 30
S. Sunarya 3
Samsul 7
200
Tantri Susilawati 5
Toto Winata 7
Yusuf Kartasasmita 2
100

7

2

William Francis Indra 15

Jakarta
Edij 15
Ellen Ten 7
Edi S & Aniah - 30
Effendy
Yoscamellia, Yosvaliandy
Indrawati Widjaja 50
Juli Halim 15
Ko Moki 30
Kshantica Khoe 15
Lim Hermanto&Siu Lie

Manto, Lasminah & 30
Yanti, Erik Yen
Rusli Djingga

Singapura
Aminah

Tangerang
Rohana Huang 15

** Dana Umat VVD merupakan total dana yang terkumpul melalui kotak dana Penerbitan PVVD (2005-2008) di Vihara Vimala Dharma, termasuk dana umat pada perayaan Waisak.*

Catatan :

Penerbitan PVVD mohon maaf jika terdapat kesalahan penulisan nama dan jumlah buku.

Penerbitan PVVD

Seksi Penerbitan PVVD merupakan salah satu seksi dari kepenggurusan Pemuda Vihara Vimala Dharma (PVVD) yang bertujuan untuk menyebarluaskan Buddha Dharma kepada umat melalui media informasi yaitu buku dan cd audio. Seksi Penerbitan PVVD berdiri pada tahun 1980 di Vihara Vimala Dharma. Buku dan CD audio yang diterbit dibagikan secara gratis atas kedermawan para donatur.

Sampai saat ini, Penerbitan PVVD telah menerbitkan 31 buku Dharma dan dua CD Audio, diantaranya adalah:

1. Buddhayana - 1980
2. Sammaditthi - 1980
3. Hidup Bahagia dengan Meditasi - 1980
4. Ajaran Sang Buddha untuk Mereka yang Berumah-tangga - 1981
5. Diktat Kuliah Agama Buddha - 1982
6. Bunga Rampai dari Meditasi ke Samadhi - 1983
7. Resep-resep Makanan Vegetaris - 1983
8. Apa yang dapat Kita Pelajari dari Agama Buddha - 1987
9. Meditasi dalam Kehidupan Modern - 1987
10. Inspirasi dari Dhammapada - 1988
11. Kumpulan Sabda Sang Buddha - 1988
12. Kebahagiaan Duniawi - 1988
13. Pengenalan Terhadap Agama Buddha - 1989
14. Dharma Keseharian - 1990
15. Sari Ajaran Sang Buddha - 1990
16. Jataka - Kumpulan Cerita Pilihan - 1991
17. Agama Buddha Bagi Pemula - 1992
18. Konsep Dasar Buddhisme - 1993
19. Mengapa Bingung Beragama Buddha? - 1994
20. Mengapa Umat Beragama Bertoleransi - 1994
21. Anuruddha Si Mata Dewa - 1997
22. Cerita Jataka - Kisah Sang Rusa - 1999
23. Menuju Keharmonisan Hidup Bermasyarakat - 1999
24. Tuntutan Puja Bakti Mahayana & Tantrayana - 1999
25. Avamangala Sutta - 2000
26. Menjadi Pelita Hati - 2000
27. Menumbuhkan Hati yang Baik - 2000
28. Tuntunan Upacara Pemberkahan Pernikahan - 2001
29. Jangan Ada Dukkha Diantara Kita – Ven. Master Sheng Yen - 2005
30. Menyembuhkan Diri, Mengatasi Derita - Ven. Thich Nhat Hanh - 2008 **
31. Jadikan Batinmu Seluas Samudra - Ven. Lama Thubten Yeshe - 2008**

** *Persediaan masih ada*

Akan Terbit

Akan terbit pada tahun 2008 ini sebuah buku berjudul "**Ajaran Agung Para Guru**"*** yang diambil dari buku "*Teaching From Tibet - Guidance from Great Lama*". Buku ini berisi ajaran dharma yang disampaikan oleh para guru Tibet - *Lama* dan *Rinpoche*, diantaranya His Holines Dalai Lama, Khunu Lama Rinpoche, Kyabje Ling Rinpoche, Song Rinpoche, Geshe Lhundub Sopa, Tsenshab Serkong Rinpoche.

Adapun ajaran yang disampaikan dalam buku ini diantaranya bagaimana mencari perlindungan sejati, mengembangkan bodhicitta, bagaimana memulai mempraktikkan dharma dalam kehidupan kita, latihan melepaskan ego, landasan pengembangan kebajikan. Selain itu, buku ini juga menjelaskan secara singkat mengenai tahapan awal dalam mempelajari Buddhisme Tibet (Vajrayana).

Buku ini akan mengantarkan kita kepada pemahaman baru mengenai ajaran Dharma yang indah para Guru dari Tibet. Dan buku ini merupakan pendamping berharga bagi anda yang tertarik untuk belajar dharma lebih banyak.

Bagi anda yang ingin memiliki buku terbitan kami dan ikut serta dalam memutar roda dharma dengan berdana untuk penerbitan buku ini, silahkan menghubungi kami:

Penerbitan PVVD
Vihara Vimala Dharma
Jl. Ir. H. Djuanda No.5 Bandung
SMS: 0813 69000314****
e-mail: penerbitanpvvd@yahoo.com

Rekening Dana Penerbitan PVVD
Rek BCA : 514 006 2695
A/N : Lily Nuryaningsih

**** Judul sementara; dapat berubah.*

***** Andi Setiawan - Koor. Penerbitan PVVD 2008-2009*

Jadikan Batinmu Seluas Samudra

Buku ini merupakan kumpulan ceramah Dhamma oleh Lama Thubten Yeshe selama tur dunia kedua bersama Lama Zopa Rinpoche pada tahun 1975. Ajaran yang disampaikan meliputi aspek-aspek psikologis Buddhis yang sangat mendasar yang dibutuhkan seseorang untuk menapaki kehidupan sesuai Dhamma.

Lama Thubten Yeshe menjelaskan peranan batin yang sangat penting dalam kehidupan kita, mengenali batin dan bagaimana melatih batin yang benar untuk memperoleh pembebasan. Semua emosi, pandangan, cara hidup, cara berhubungan kita dengan orang lain datang dari batin. Jika kita tidak memahami bagaimana batin itu bekerja, kita akan terus mengalami hal-hal buruk dan menderita seperti kemarahan, kegelisahan dan depresi.

Untuk menjadi bahagia dan bebas dari hal-hal yang buruk, kita perlu melatih batin dan pikiran kita dengan benar. Buku ini diharapkan dapat digunakan untuk melatih diri dalam berpikir sesuai dengan Dhamma, melepaskan "penjara" batin, dan bertindak yang benar sesuai ajaran Buddha.

Yang Mulia Lama Thubten Yeshe

Penerbitan PVVD
Jl. Ir. H. Juanda No 5, Bandung
40116 Jawa Barat
Telp. (022) 423 8696
e-mail: penerbitanpvvd@yahoo.com